

FRILUFTS-AKTUELLT



Märsta-Sigtuna
Nummer 1 – 2016



Barnverksamheten är åter på framryckning inom vår lokalavdelning. Vi har t.o.m. annonserat efter fler barn.

Här ser vi Tyra Runfeldt med knyttekompisar ute i den härliga naturen!

Foto: Emelie Runfeldt

ORDFÖRANDEN HAR ORDET	3
ATT GÖRA	4
SÄSONGSAVSLUTNING - LEDARE OCH FUNKTIONÄRER	4
FÖLJ MED OSS TILL HJÄLSTAVIKEN	5
STAVGÅNG TILL MORGA FORNBORG OCH HAGE	6
VARFÖR STAVGÅNG !!??	7
VÄRVANDRING TILL ASKAREHAGE I WENNGARN	8
NORD - SYDLINJEN - SKÄRGÅRDSÄVENTYR	9
RAPPORTER	10
EMBARSBODA VÄLKOMNAR I PÅSKTIDER	10
ARBETET MED BLOMSTERÄNGEN FORTSÄTTER	11
SMÅ SMULTRONSTÄLLEN VID EMBARSBODA	12
VÅREN KOM TIDIGT TILL EMBARSBODA	13
EN LEDARE VÄL VÄRD ATT UPPMÄRKSAMMA	14
FRIUFTSLIV GER EN BÄTTRE FRAMTID	15
VI VÄNJR OSS MED KANSLIET PÅ FREJGÅRDEN	16
GLADA NYHETER FRÅN SKRIDSKOÅKARNA	17
VISST ÄR VINTERN HÄRLIG	18
Det finns en skogsgrupp i kommunen. Vill du vara med i den?	19
Wenngarns Natur och Kulturförening	20
Framtidsinriktat, innovativt årsmöte 2016	21
Från Mats Ljungbergs bildvisning på årsmötet	22
REGION/RIKS	23
REGION MÄLARDALEN INVADERAR EMBARSBODA	23
VILDMARKSMÄSSAN – EN STOR SATSNING	24
Vikingarännet lyckades – men det blev lite komplicerat	26
VIKINGARÄNNET BLEV EN FOLKFEST I ALLA FALL	27
Minnesord över Allan Lundberg	28
FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA	29
PRISLISTA-FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA	29
ANSVAR I FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA	30

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Vi har ett ambitiöst program framför oss för stavgång, vandring, kajak, tipspromenad och barnverksamhet med mera. Kommuninnevånarna kommer att se våra blå profilkädrar glida fram ute i naturen. Vi ska också ha trevligt tillsammans på vår äventyrsdag för alla, vår sommaravslutning och vår kommande ledarresa.

Samverkan med Sigtuna kommunorganisation och Naturskyddsföreningen fortsätter. Representanter från Märsta-Sigtuna kommer att delta på arrangemang av Region Mälardalen som årsstämma, verksamhetskonferens..

Vi känner att medlemsantalet nu har stabiliserats. Vi hoppas faktiskt på en liten ökning på den kanten. Vi har verksamheter som väl kan attrahera fler människor.

Vårt nya kansli på Frejgården är välkommande. Det gäller bara att få till lite fler nycklar till anläggningen. Kommunen kommer att installera nytt låssystem. Vi har upptäckt att det är bekvämt hämta vår post på den nya postboxen 2042 vid postcentralen i Märsta Centrum. Det viktigaste är ändå att vi lockas av naturen. Jag vill förmedla en bild som ger starkt intryck. Nya Testamentet säger ju att man kan gå på sjön. Nedan synes man stå på sjön vid Runsa. Härligt! Foto: Mats Ljungberg.

Karl-Erik Sturebrant



ATT GÖRA

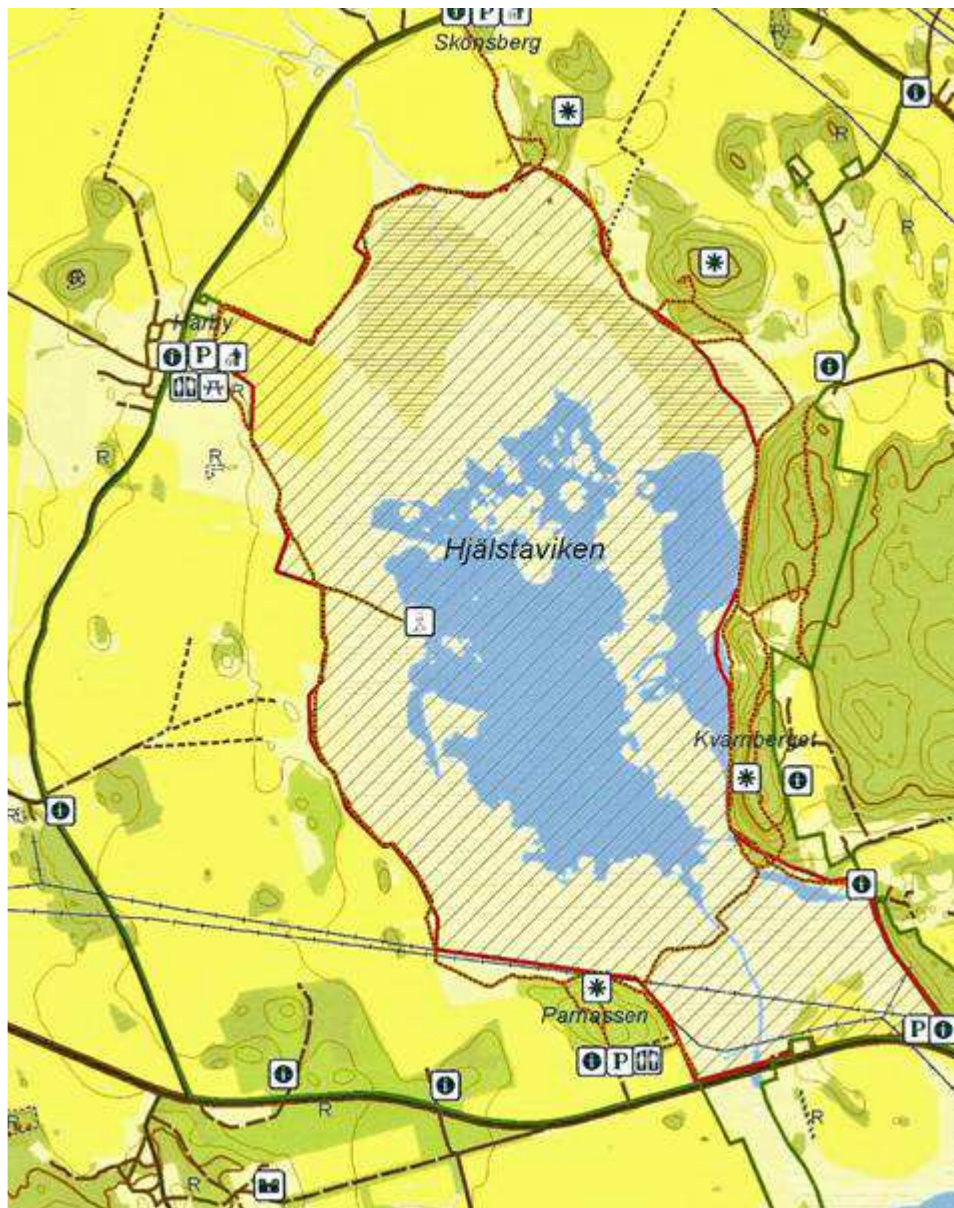
Aktivitetsguide vår/sommar 2016

10/4	11.00	Tipspromenadstart 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/Norrunda..Samling Ishallen Märsta för samåkning. Vi bli bjudna på kaffe i Norrunda/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.
1/6		Kajak – Kvällspaddling
4-6/6		Kajak – Nationalhelgspaddling
8/6		Kajak - Kvällspaddling
11/6		Kajak – prova på paddling
12/6	11.00	Säsongsavslutning Embarsboda, ledare,funktionärer familjer
15/6		Kajak – kvällsspaddling
22/6		Kajak – kvällspaddling
29/6		Kajak - kvällsspaddling
2-3/7		Kajak – Njutartur
4-7/8		Kajak - Långhelg Söderarm
31/8	17.00	Stavgång Fårhagen. Samling Lupinen.
4/9	11.00	Embarsboda öppnar för höstsäsongen
7/9	17.00	Stavgång Västeråsudd. Samling stenladugården.
14/9	17.00	Stavgång Hällsbospåret. Samling Hällsbostugan
16-18/9		Kajak – bastupaddling Åland
17/9	10.00	Vandring Järvafältet. Samling Ishallen,. Tag med matsäck.
21/9	17.00	Stavgång Steningedalen. Samling mittemot Statoil.
25/9	11.00	Äventyrsdag för alla – Embarsboda/Rävsta
28/9	17.00	Stavgång Sköndalsskogen. Samling Ishallen.
5/10	17.00	Stavgångsavslutning från Frejgården. Fika 20:00
6/11		Kajak – Ljusfestpaddling Brunnsviken/Haga

SÄSONGSAVSLUTNING - LEDARE OCH FUNKTIONÄRER

Vi välkomnar våra ledare och funktionärer tillsammans med familjer till Embarsboda den **12 juni klockan 11.00**. Det är styrelsen sätt att tacka för den gångna säsongen. Vi ska grilla, fika och pyssla tillsammans.

FÖLJ MED OSS TILL HJÄLSTAVIKEN



Lördagen den 7 maj bär det av till Hjälstaviken. Hjälstaviken ligger halvvägs till Enköping. Vi träffas vid Ishallen i Märsta och samåker på gamla Enköpingsvägen fram mot Ekolsund. Vi startar vår vandring från Parnassen (som Ni ser på nedre delen av kartan) och vandrar runt viken. Detta är en cirka 9 kilometer lång vandring. Lunch brukar vi ta på Kvarnberget (till höger på kartan). Det finns säkert tid till fika innan dess. Det finns två fågelskådarplatser utmed stigen.

Kontakter: Margareta Andersson och Helene Ullén
margande003@bredband.net helene_ullen@hotmail.com

STAVGÅNG TILL MORGA FORNBORG OCH HAGE



Den 25 maj klockan 18.00 samlas vi vid "tullen", (avfarten mot Knivsta/Vassunda). Vi samåker till parkeringsplats Turelund, alldeles efter Krusenberg. Där stavgår vi till Morgia Fornborg och Morgia Hage. Vi kvällsfikar på hållarna vid Braxenberget.

Vikingarnas utkiksplats och bosättning påminner oss om forna tider.

Frågor besvaras av Karl-Erik Sturebrant – karl-erik.sturebrant@tele2.se:

VARFÖR STAVGÅNG !!??



Stavgång stärker och ger stöd åt nacke, axlar, rygg, armar, knän och anklar.

Stavarna skapar en stadig, säker och snabb gång. Stavgång gynnar rak och upprest kroppställning.

Stavgång ökar pulsen, hjärtat arbetar mer, förbränningen i kroppen ökar och Din kondition förbättras.

Du vinner mellan 25 till 40 % i förbättrad motion och högre fettförbränning.

Stavgång passar för alla åldrar året runt. Stavgången är en lättillgänglig och ekonomisk motionsform. Stavarna ska vara ca 70 % av Din kroppslängd.

Det bästa är dock att Du kommer ut i naturen med Dina kompisar!! På bilden står stavarna ensamma. Gångarna sitter inne i vandrartorpet Embarsboda och fikar tillsammans. Det är också viktigt.

VÅRVANDRING TILL ASKAREHAGE I 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. 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

NORD - SYDLINJEN - SKÄRGÅRDSÄVENTYR



Vi planerar för ett skärgårdsäventyr som kallas Nord-Sydlinjen.

Det har varit problem med upphandling av den här varianten. Det förklarar vår relativa tystnad.

Vi planerar nu för en tur med ca 5 övernattningar i skärgården någon gång under veckorna 32 till 34. Avslutning på turen kommer att ske i Nynäshamn. Vi siktar på övernattningar bl.a. den yttre skärgården.

Det blir alltså turer på skärgårdsbåtarna, vandring på olika öar och övernattning på vandrarhem.

Det finns sedan tidigare en intressentlista. Vi ber Er nu att bekräfta Ert intresse genom att kontakta:

lena.hellgren@telia.com

V Ä L K O M N A !!!

RAPPORTER

EMBARSBODA VÄLKOMNAR I PÅSKTIDER

Söndagsvärdinnan Maj-Lis Vindahl välkomnar på granbetäckt mark framför Embarboda. Det gäller att hålla leran ute. Inne i stugan blommar körsbärskvisten.



ARBETET MED BLOMSTERÄNGEN FORTSÄTTER



Söndagen den **8 maj** kommer arbetet att fortsätta med blomsterängen vid Embarsboda. Vi förväntar oss givetvis att de fleråriga fröna som vi har sått ska ha gott ordentligt. Naturskyddsföreningen vill dock hjälpa ängen lite extra den 8 maj genom att sätta till några plantor som kompletterar ängsblommorna. Blomsterintresserade friluftsförare är givetvis välkomna att delta i detta arbete.

Naturskyddsföreningen siktar högre än så. Man funderar på att jobba på med stöd till andra ängsblommor och intressanta växtplatser inom kommunen. Det kan ju finnas friluftsmänniskor som är intresserade av att till fots eller via cykel inventera växterna längs cykel och vandringsstigarna.

Är Du intresserad av att delta !!?? Kom till Embarsboda den 8 maj och prata Dig samman med Naturskyddsföreningen.

Vi tror säkert att Du också hinner gå tipspromenaden, grilla ett par korvar samt fika inne i torpet. Hjärtligt välkomna

Embarsbodagruppen

SMÅ SMULTRONSTÄLLEN VID EMBARSBODA



Vill Du grilla i lugn och ro. Följ Rävstaleden (på Friluftsförbundet tipspromenad)
Kommunen har fixat till en fin grillplats vid ängen bortom Djupviksvägen..
Balanstrådet vid Embarsboda duger fortfarande för små och även lite större.



VÅREN KOM TIDIGT TILL EMBARSBODA

Vi upptäckte att ett antal tegelpannor gått sönder på taket vid Embarsboda.. Sven-Olof Lööwf hittade ett gäng reservpannor uppe på vinden. Tur var det. Pannorna är av gammal modell. Raskt klättrade vår nye styrelsemedlem Ingemar Gustafsson upp på taket för att reparera. Ingemar var ivrigt påhejad av flera barngrupper som lekte och grillade runt Embarsboda.



EN LEDARE VÄL VÄRD ATT UPPMÄRKSAMMA MARGITA LINDER



Margita Linder står i en klass för sig bland oss Friluftsförare. Hon är aktiv inom alla områden. Som funktionär finns hon med på Vikingaränn, bytesmarknad, Embarsboda och tipspromenad. Som ledare förekommer hon på vandring, stavgång och cykel.

Som deltagare kan vi räkna med att se Margita på stavgång, vandring, landsvägs-cykel, sommarfjäll och internationell vandring. Hon hinner också med att åka långfärdsskridsko på egen hand. Margita är alltid redo.

Margitas energi räcker längre än så. Margita är också medlem i Solna lokal-avdelning. Där uppträder hon som ledare och deltagare vid tisdags och torsdagsvandringarna.

Nyligen uppstod behov av en ny sektionsledare för våra populära tipspromenader. Margita Linder anmälde sig direkt. Nu håller hon på och fördelar promenaderna samt producerar ett berg av dokumentation för att tipssystemet ska fungera väl. För att göra det hela perfekt kan vi konstatera att Margita alltid uppträder med glädje och gott humör. Hon är en sann tillgång för Friluftsförandet.

Vill du träffa Margita!? Kom då till vandrartorget Embarsboda på söndagarna. Där finns hon på plats bland "söndagsfamiljen".

FRIUFTSLIV GER EN BÄTTRE FRAMTID



ATT INVESTERA I FRILUFTSLIV GER EN BÄTTRE FRAMTID

Friluftslivet välkomna alla – oavsett kön, årstid, ålder, etnicitet, utbildning och ekonomiska resurser.

Att fler kommer ut i naturen är viktigt. Samhällets årskostnad för ohälsa uppgår till 6 miljarder. Friluftsliv är positivt för folkhälsan. Dessutom vet vi att ökad fysisk aktivitet förbättrar inlärningen för elever och ökar arbetsron i skolan, samt att det förlänger livet i alla åldrar. Friluftslivet skapar samtidigt arbetstillfällen i samhället. De flesta av dessa arbetstillfällen hamnar dessutom i glesbygd och kan inte flytta utomlands.

Det ska vara enkelt att komma ut i naturen. Av befolkningen är redan 2 av 10 medlemmar i någon friluftsförbund. Det är viktigt att friluftsliv och natur tar en större plats i kommunernas planering. Det gäller att bibehålla och upprätta nya områden där vi kan få uppleva vårt liv i den fria luften.

Ulf Silvander, Generalsekreterare Svensk Friluftsliv

VI VÄNJR OSS MED KANSLIET PÅ FREJGÅRDEN



Interiör från vårt nya kansli. Väggen pryds av en friluftstavla, målad av Gösta Linderholm. Tavlan föreställer landsvägen upp mot Flatruet i Härjedalen. Tavlan kommer från fam. Sturebrant. Nedan ser vi stavgångsgänget fira sin säsongspremiär med gemensam fika. Det blev 12 deltagare trots att Robert Wells konkurrerade i närheten, på Kunskapens Hus. Foto: Karl-Erik Sturebrant



GLADA NYHETER FRÅN SKRIDSKOÅKARNA



Under Lidingöbroarna på nyis! Foto: Mats Ljungberg
(inte en plogad bana utan en svävare som kört)

Skridskosäsongen börjar nu närma sig slutet. Vi hade dock tur både lördag och söndag 19-20 mars. Vi besökte olika delar av Mälaren, vid Biskops Arnö och söder om Sigtuna.

Våra nya blå jackor fungerar fint och ger ett proffsigt intryck. Det gäller att **synas** för att kunna **locka** och **behålla** deltagare och medlemmar.

Vi har under säsongen haft 14 turer under 12 helger. Det är bättre än på flera år. Vi har också fått en del deltagare utifrån och några har t.o.m. bytt lokalavdelning till Märsta-Sigtuna. Det synes bero på att dom fått ett trevligt och proffsigt mottagande.

Vi har haft två skärgårdsturer och en tur omkring Lidingö som gick under Lidingöbron. En höjdare för oss blev turen i vildmarksområdet Florarna i Uppland.

Vi ska heller inte glömma bort att Vikingarännen äntligen gick av stapeln under bra förhållanden.

Mats Ljungberg (2016 03 21)

VISST ÄR VINTERN HÄRLIG



Florans myrmarker. Det går bra att åka skridskor på myren. Foto Mats Ljungberg



Camilla Wikström upplever vatten på isen vid Kungsängen. Foto: Mats Ljungberg

Det finns en skogsgrupp i kommunen. Vill du vara med i den?

Nästan halva Sigtuna kommun består av skog. Förutom att producera råvara förser den oss med tjänster som bär, svamp, ren luft, motion och naturupplevelser. Men skogen hotas. Enligt kommunens översiktsplan ska åkermark skyddas för framtida matproduktion. Det är ju bra, men det kan gå ut över våra skogar. När det ska byggas så blir det ofta i närskogen. Vem skyddar den? Aktuella exempel är Sigtuna stadsängar och Steninge slottsby.



För att värna skogen bildade Naturskyddsföreningen en skogsgrupp 1999. Vi kämpade med framgång tillsammans med flera andra föreningar, bl.a. Friluftsförbundet, för att rädda Sköndalsskogen mot exploatering. Det lyckades. Några år senare bildades Föreningarnas skogsgrupp formellt med representanter från olika föreningar. Vi har träffats till möten fyra gånger om året. Vi har ordnat en mängd välbesökta aktiviteter och försökt påverka kommunens olika planer som berört skogen.

Nu vill vi ta nästa steg. Vi inbjuder dig att vara med och du behöver inte tillhöra någon förening utan bara ha ett stort intresse av skogen och allt vad den rymmer. Det ställs inga krav på dig att komma till möten eller aktiviteter. Vi möts med hjälp av e-postlista. Gruppen berättar för varandra om våra upplevelser i skogen och skickar spännande bilder.

Tills vidare nyttjar vi namnet Föreningarnas skogsgrupp tills vi hittar ett bättre namn. Det här låter väl lockande? Anmäl dig till mig Carl Gunnar Jansson på e-postnumret carlgunnar.jansson@gmail.com. Som svar får du några vackra skogsbilder samt namn och e-postadresserna till övriga medlemmar.

Du blir väl med?

Wenngarns Natur och Kulturförening



Wenngarns Natur och Kulturförening har bildats. Föreningen är öppen för alla. Kärnan i föreningen består av boende vid Wenngarn. Det är en ideell förening som arbetar för att utveckla Wenngarn till en samlingspunkt och mötesplats. Föreningen ska verka för att bevara traditioner som hör till svenska högtider, samt skapa nya traditioner för Wenngarn.

Föreningens motto är: Värme, glädje och gemenskap.

Vad menar föreningen med **natur**: Aktiviteter som rör skog, vatten, trädgård och djurliv.

Vad menar föreningen med **kultur**: Historia, hantverk, musik, sång, dans, teater, konst.

Föreningen riktar in sig till människor i livets alla skeden. Den första aktiviteten som Wenngarns Natur och Kulturförening ordnade var en julgransplundring för stora och små i januari 2016. Nu siktar man på valborgs och midsommarfirande.

Kontakt: wenngarnnaturkultur@gmail.com



Framtidsinriktat, innovativt årsmöte 2016

Vi samlades på Cabinen, Forum den 9 mars för att hålla årsmöte över det gångna året 2015. Det hela formade sig också till rejäl framåtblick mot 2016. Ett 40-tal medlemmar hade samlats till årsmötet. Detta trots att influensa och förkylningar härjade fritt i samhället. Den enda lite tråkiga reflektionen på mötet, var att Bytesmarknaden i sin gamla skepnad synes ha spelat ut sin roll. Vi får se om styrelsen kan hitta på någon ny formel för att byta prylar.

Styrelsen fick raskt full ansvarsfrihet för 2015. Emelie Runfeldt hade skapat en innovation vid presentation av verksamhetsberättelsen. Den visades via ett bildspel. Alla sektionsansvariga fick chansen att ge en kort presentation av sitt område.

Styrelsen kommer att fortsätta att arbeta efter konceptet – **Synas, locka och behålla**. Det ska vara njutbart och roligt att vara medlem, ledare och funktionär inom vår lokalavdelning. Vi har just delat ut profilkläder till våra ledare och funktionärer. Under 2016 kommer vi att hålla traditionell våravslutning vid Embarsboda, en ledarutflykt i september och en Äventyrsdag för alla i september. Med alla menar vi att alla kommuninnevånare i Sigtuna Kommun ska få chansen att komma ut i Rävsta Naturreservat och se våra verksamheter. I förbifarten konstaterade årsmötet att vår barnverksamhet växer till sig igen. Vi har t.o.m. annonserat efter fler barn.

Det uppstod inga stora förändringar inom vår styrelse. Eva Sagevid tillträder som vice ordförande och Åsa Krantz tillträder som sekreterare. Ingemar Gustafsson (känd från Embarsboda), kommer in som ny suppleant i styrelsen. Det fanns fler höjdpunkter på årsmötet. Fikabrödet ! Kaffebordet var fullt av härliga, hembakade kakor. Mats Ljungbergs bildvisning ! Det här var en av Mats bästa bildvisningar. Mats och Camilla hade rest till Melanesia och Vanuatu!! Ligger det i Dalarna eller i Lappland??? Nej, det ligger i Nya Guinea och bland Solomonöarna. Den spännande resan avslutades på Fiji.

Mats presenterade en läcker blandning av rörliga och stillastående bilder. Det intressanta med bildvisningen var att Mats och Camilla verkar ha hittat fram till en civilisation som i stort sett är ursprunglig och livskraftig efter sina egna villkor, utan alltför stor påverkan av det kommersiella världssamfundet. Mats och Camilla besökte bl.a. en ö som inte haft externa turistbesök på 12 år. Bildvisningen gav oss ett uppfriskande perspektiv mitt bland alla flykting och terrorrapporteringar.

Inga-Britt Carlsson och Kerstin Sturebrant jobbade intensivt på årsmötet. Dom pyntade borden med textildukar och glasvaser med ris och tulpan. Detta skapade en fin inramning. Inga-Britt välkomnade vid ingången och upprättade närvarolista, Kerstin kokade kaffe och dukade upp förtäringen.. Det hela blev inte sämre av att båda också bidrog med hembakat kaffebröd. Det gjorde även Maj-Lis Vindahl och Mari-Anne Wallin. Sanna eldsjälur. Det är lätt att hålla årsmöte i Märsta-Sigtuna då alla hjälper till med möblering och städning. Det skapas ren familjestämning.

Styrelsen

**Från Mats Ljungbergs bildvisning på årsmötet.
Färgstarka män visar upp sig. Mats håller sig dock till kvinnliga skönheter.**



REGION/RIKS

***REGION MÄLARDALEN INVADERAR EMBARSBODA
FÖRSKOLANS SKOGSKNYTTELEDARE UTBILDAS!***



VILDMARKSMÄSSAN – EN STOR SATSNING

Friluftsförbundet har vunnit priset som bästa monter på Vildmarksmässan två år i rad. Det är välförtjänt!! Massor med människor flockas till Främjandet. Vi brukar få cirka 200 nya medlemmar vid varje Vildmarksmässa. Man kunde t.o.m. köra en mountainbikebana i år. Våra blå profilkäddor. Vandrings och kajakprogram presenterades också. Det var den största monter på hela Vildmarksmässan.



I anslutning till mässan hölls en "ordförandekonferens". Hela 25 ordförande från dom olika lokalavdelningarna i Mälardalen deltog.

Ansvariga för ordförandekonferensen var: Ragnar Santesson, ordförande i Mälardalen, Bertil Ahlkvist, chef för regionkontoret, Sören Kjellkvist, Friluftsförbundet's äventyrsambassadör och Johan Skarelius, mångfaldsrådets ordförande.

Ett kraftigt fokus sattes på Mälardalens ledord: **Synas, locka och behålla.**

Viktiga inslag i dessa ämnen är: Hur syns vi i samhället, hur tar vi hand om våra ledare och funktionärer, hur tar vi hand om våra medlemmar och hur utövar vi värdskap mot våra deltagare vid friluftaktiviteterna.

Region Mälardalen hävdar principen att våra ledare ska ha tillgång till en - **icke kostnads policy**. Detta medför att ledare bara ska behöva offra sin ideella fritid inom verksamheten.. Lokalavdelningen bör stå för utbildning, profilkläder och kostnadsersättning för exempelvis resor och boende. Detta förekommer ännu ej i alla lokalavdelningar.

Vi är dock på rätt väg i Märsta-Sigtuna lokalavdelning. Vi arbetar redan efter denna policy. Undertecknad tog chansen att paradera med våra nya lokala profilkläder, Jacka, fleece och t-shirt. Det skapar intresse hur vi har kunnat producera vårt "ledarkit" till en vettig kostnad med bibehållen god kvalitet. Kläderna är också snygga och funktionella.

Frågor om integration smyger sig också närmare inom Friluftsförbundet. Vi kan inte vara blinda för vad som händer runt omkring oss i samhället. Det gäller att väva in arbetet med integration inom vår existerande verksamhet.

Vår nya styrelse ska börja titta på frågan tillsammans med en av våra nya medlemmar – Anders Esselin. Anders var tidigare ordförande i Umeå lokalavdelning och han var också ledamot av utbildningsteam fjäll inom Friluftsförbundet. Vår Äventyrsdag i Rävsta kan vara en inkörsport. Vi är i kontakt med Monika Fries, som är integrationsansvarig inom Sigtuna Kommun.

Regionen vill också finna fler barn och ungdomsledare. Just i dagsläget är vi själva så lyckligt lottade att vi t.o.m. har kunnat annonsera efter fler barn till vår barnverksamhet.

Märsta-Sigtuna nya verksamhetsplan med dess mål baseras i dagsläget på ledorden Synas, locka och behålla.

Karl-Erik Sturebrant

Vikingarännet lyckades – men det blev lite komplicerat.

Vi är ju vana vid att vår trevliga åkarstation ligger nere vid Hamnpiren. Där har vi nära till Hamnkontoret, vatten och elektricitet. Framförallt kan vi föra fram blåbärssoppa, varmvatten och övrigt till våra funktionärer. Detta år påverkades vi av is-situationen vid Hamnpiren och för att ytterligare komplicera det hela hade Sigtuna kommun sorg efter en avliden skridskoåkare uppe vid Eriksund. Det medförde att kommunpersonal i tjänst ej kunde beträda isen på grund av säkerhets och ansvarskäl.

Vi fick alltså en trepunkts aktivitet: Hamnpiren, Strandpromenaden och vår åkarstation långt ute på Sigtunafjärden. Det blev svårt att hålla ihop våra prylar. Vi lyckades i stort sett till åkarnas och åkarnas fromma.

Jag vill dock gärna framhålla några detaljer. **Sven Seeman** räddade situationen genom att få fram en fyrhjuling med släpvagn. Denna kunde sköta transporter fram och tillbaka på isen. Sven for som en skottspole bland alla skridskoåkare.

Gustaf Runfeldt, som var ansvarig för isfunktionärerna på banan kom upp med en briljant idé. Efter att han avslutat sitt funktionärspass drog han ut på isen med stora gulaschsoppburkar och en gasolvärmare. Där lagade han soppa till funktionärerna. Det värmdde magar och hjärtan.

Vi kan väl också sända en extra tanke till våra "Embarsbodagubbar" **Sven-Olof Lööwf och Ingmar Gustavsson** som släpade bord, europapallar och beachflaggor i mörker, dimma och snö mycket, mycket tidigt på Vikingarännsmorgonen.

Sist men inte minst, **HURRA** för alla våra funktionärer !

Karl-Erik Sturebrant



VIKINGARÄNNET BLEV EN FOLKFEST I ALLA FALL



Det kan vara hektiskt att vara funktionär. Här ser vi Marita och Åsa Berg bland bananer, blåbärssoppa och saft. Vår station låg långt ut på Sigtunafjärden på säker is..



Här startar Tjejrännnet från Strandpromenaden.

Minnesord över Allan Lundberg

Journalisten, författaren och friluftsmänniskan Allan Lundberg har lämnat oss. Det skedde bara ett par veckor innan han skulle fylla 94 år. Den höga åldern har inte tyngt eller hindrat Allan i hans mentala verksamhet. Allan har fortsatt att delta i debatten kring friluftsliv och miljö långt in på 2000-talet. Många kommuninnevånare kommer säkert ihåg att Allan Lundberg stred framgångsrikt för Sköndalsskogens bevarande.

Friluftsfrämjandet i Märsta-Sigtuna var en naturlig plattform för Allan. Han var ordförande i vår förening under åren 1975 – 1978. Han var också medlem i styrelsen under många år. Styrelserummet var dock inte Allans normala hemvist. Han ville vara ute i naturen och lyssna på skogen och fåglarna. Allan kände väl till åkrar, vatten-drag, stenar, berg och skogarna i vår kommun. Allan tillbringade många nätter ut i tält eller Moskoselkåta för att komma ännu närmare naturen. Han deltog också med liv och lust i Sigtuna Kommuns naturinventeringar.

Vi andra friluftsfrämjare följde honom på utflykter och lyssnade förundrat på hans berättelser. Vandringen gick inte alltid den lätta vägen. Allan tog gärna den svåra vägen för att uppleva ännu mer. Han brydde sig inte om att det började skymma runt omkring oss. Han hittade alltid hem.

Allan Lundberg var en lugn, lågmäld och försynt person. Han var dock lyhörd och lyssnade alltid på sina medmänniskor. Allan yttrade aldrig några hårda ord om och till personer i sin omgivning. Allan utstrålade mänsklig värme. Allan Lundberg visste dock vad han ville med sitt liv. Han hade en vilja av järn. Denna vilja applicerade han gärna i naturens och friluftslivets tjänst. Vi är tacksamma för att vi haft Allan Lundberg i vår krets. Karl-Erik Sturebrant



FORMALIA MÄRSTA-SIGTUNA

PRISLISTA-FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA

2 0 1 6

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 250:-/termin Ströv/Frilufs/TVM 300:-/termin Barnskridsko/Skrinna 400:-/termin Förskola Mulle/Knytte 70:-/ termin Ledare betalar 50% av bruttokostnaden			
Bytesmarknad	Betalas vid inlämning 5:00 per artikel Vid försäljning tar Friluftsförbundet 20% av försäljningssumman.			
Hyra av Embarsboda	Medlem 200:00	Icke medlem 400:00	Barn (betalas till 5013-3297)	
Tipspromenad	10:-/gång	10:-/gång	Gratis	
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 FRILUFTSFRÄMJANDET 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@gmail.com	0736816851
Suppleant	Ingemar Gustafsson	pock@bredband.net	0736394285

SEKTIONSLEDARE

Gröna sidan	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@gmail.com	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 Sandgren	asa.sandgren@yahoo.com	
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

ANSVAR SOMRÅDEN

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@gmail.com	0736816851
Medlemmar	Karl-Erik Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Friluftsmiljö	Camilla Wikström	cwikstrom@telia.com	0706672371
Vikinga-	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@gmail.com	0736816851
Rännnet	Gustaf Runfeldt	gustaf.runfeldt@gmail.com	0706816890
”	Lars Hallberg	lhallberg@glocalnet.net	0707476805
”	Stefan Johansson	johansson147@passagen.se	0705754735
”	Filip Ranby	filip.ranby@gmail.com	0730372087
Webmaster	Ylva Strandell	ylva.strandell@swipnet.se	0735310137