

FRILUFTS AKTUELLT



FRILUFTS
FRÄMJANDET

Märsta-Sigtuna
Nummer 2 - 2014

Vår kajaksektion är aktiv. Där finns inslag som: Prova på, Bastatur, Njutartur, Ålandspaddling, Stendörren och Ängsöspaddling. Finns det något bättre än att stöva in med kajaken i en skärgårdshamn. Foto: Mats Ljungberg



VÄLKOMMEN TILL DIGITALA FRILUFTS-AKTUELLT

ÄVENTYRSDAG VID EMBARSBODA – SÖNDAG 21/9

Nu är dags att visa upp oss vår verksamhet för icke-medlemmar och familjer. Alla friluftsentusiaster är naturligtvis välkomna. Människorna runt omkring oss förtjänar att få veta mer om vad vår förening pysslar med under året.

Söndagen den 21 september bjuder vi in alla till Embarsboda för en äventyrs-demonstration. Vi håller oss till de vanliga tiderna 11.00 – 15.00. Vi håller oss också till den vanliga rutinen med servering, grillning och tipspromenad. Där slutar dock likheten.

På Embarsbodaängen och uppe i skogen vid vindskyddet, kommer vi att demonstrera och informera om våra verksamheter såsom– **kajak, geocaching, vandring/stavgång, landsvägscykel, barnskridsko, långfärdsskridsko och naturligtvis våra barnverksamheter.** Det vi inte kan utöva i praktiken. Det berättar vi om i teorien.

Vi behöver givetvis Din hjälp att genomföra detta projekt. Vi räknar med styrelsen, Embarsbodagruppen, de sektionensansvariga och våra ledare. Styrelsen tillsatte i våras en arbetsgrupp som kommer att kontakta Dig. **Boka in söndagen den 21 september!! Vi ses vid Embarsboda!!**



BYTESMARKNAD 2014



Den 14 och 15 november är det åter dags för bytesmarknaden. Vi kommer att hålla till i Cabinen vid Forum. Skriv in detta i Din almanacka.

Vi hoppas att Du vill vara funktionär vid denna höjdpunkt på Friluftsåret.

Välkomna !!!

AKTIVITETSGUIDE HÖSTEN 2014

30/8	Styrelsens verksamhetsmöte vid Embarsboda
31/8	Embarsboda öppnar för höstsäsongen. 11.00-15.00
3/9	17.00 Stavgång Hjälstaviken. Samling vid Liedl/COOP. Tag fika
7/9	11.00 Tipspromenaderna startar vid Embarsboda. 11.00-13.00
8/9	17.00 Landsvägscykel Arlanda runt. Samling Liedl/COOP. Fika
10/9	17.00 Stavgång vid Halmsjön. Samling Liedl/COOP. Tag fika
13/9	Kajakpaddling – Bastuturen (13-14 sep)
17/9	17.00 Stavgång Rosersbergs Slottspark. Tag med fika.
21/9	11.00 Äventyrsdag för alla vid Embarsboda. Se nedan
22/9	17.00 Landsvägscykel Steningedalen/Eneby. Samling Statoil. Fika
24/9	17.00 Stavgång Sköndalsskogen. Samling Ishallen
1/10	17.00 Stavgång Hällsbospåret, Samling Hällsbostugan, Sigtuna
4/10	Region Mälardalens stavgångsledarmöte vid Embarsboda
8/10	17.00 Stavgångsavslutning. Samling Färjestadsbrons parkering.
15/10	17.00 Stavgångsgruppen ordnar bowlingturnering på O´Leary´s
11/11	19.00 Möte med sektionsledarna vid Embarsboda
14-15/11	Bytesmarknad i Cabinen, Forum Märsta
3/12	18.30 Ledar och funktionärsavslutning Salen, Forum Märsta

Kolla detaljer kring aktiviteterna på vår hemsida

FRILUFTSMILJÖ

Vi söker en ny representant som tillsammans med styrelsen kan jobba med frågor kring friluftsmiljön. Kontakta någon i styrelsen!! Tack

ÄVENTYRS DAG FÖR ALLA – EMBARSBODA 21 SEP.

Söndagen den 21 september slår vi på stora trumman. Då arrangerar Friluftsfrämjandet i Märsta-Sigtuna äventyrsdag för alla vid Embarsboda. Vi håller oss till dom tider som är normala 11.00-15.00. Vi vill presentera vår verksamhet för så många människor som möjligt. Vi kommer att arrangera prova på aktiviteter och allmän information. Naturligtvis är det också läge att fika, grilla och gå tipspromenad. Skriv in det här datumet i Din almanacka och prata med Dina vänner. Mer reklam kommer via alla möjliga kanaler. **Styrelsen**

REDAKTIONSGRUPP - FRILUFTS-AKTUELLT

Detta digitala nummer av Frilufts-Aktuellt har skapats av redaktionsgruppen **Emelie Runfeldt, Sven Seeman och Karl-Erik Sturebrant**. Denna grupp tar gärna emot goda råd och bidrag till nya Frilufts-Aktuellt.

UTVECKLING AV ÄNGEN VID EMBARSBODA



Naturskyddsföreningen och Friluftsrämjandet diskuterar att gemensamt anlägga en **"visningsäng"** vid Embarsboda. Den kan bli 10x10 meter. Där ska finnas ängsblomster av alla slag inklusive informerade skyltar. En lämplig plats kan vara utmed stigen från parkeringen. På bilden diskuterar Sven Seeman, Friluftsrämjandet med Naturskyddsföreningens Tove Björlin och Ola Jennersten kring projektet. Vi har satt av hela 13 september till att arbeta med frågan.

Foton: Karl-Erik Sturebrant



HUR SER FRILUFTSFRÄMJANDET UT IDAG !!??

Friluftsförbundet har under en tid tappat ett antal medlemmar. Denna utveckling har nu stannat upp och man kan åter se en försiktig ökning av medlemsantalet. Ett viktigt inslag i medlemstappet var att det blev förbjudet att automatiskt ansluta barn i förskolan till Friluftsförbundet. Detta trots att förskolan ofta arbetar efter Friluftsförbundets system.

I dagsläget räknar vi med att Friluftsförbundet har **82.000** medlemmar i Sverige. Vi har **8.000** utbildade ledare. Vår organisation är uppdelad i **sex** regioner, Norr, Mitt, Mälardalen, Väst, Öst och Syd. Man kan räkna med att Region Mälardalen består av 30 procent av hela föreningen.

Friluftsförbundets aktiviteter organiseras av totalt **330** lokalavdelningar i Sverige.

Friluftsförbundet leds av Riksorganisationen som sitter i Hägersten. I samma lokaler har Region Mälardalen också sitt kansli.

Friluftsförbundet i Märsta-Sigtuna har på senaste årsmötet fastslagit följande grundstrategi.

* Vi vill behålla de medlemmar vi redan har och arbeta för att medlemsantalet åter ska öka. Vi vill att medlemmarna ska vara aktiva.

* Vi vill öka på vår närvaro och synlighet inom Sigtuna Kommun.

FRILUFTSFRÄMJANDET HAR NY LOGOTYPE



Den skidande lappen målades år 1900 av konstnären Johan Tirén. Den blev direkt vår logotype. Årsstämman 2014 beslutade om en ny logotype. Varg-skinnet är borta från axeln och vildmannen är mer renodlad i konturen. Den nya logan synes stämma väl in på den tid vi lever i nu.

TACK INGELA KRONSJÖ FÖR EN FIN INSATS

Ingela Kronsjö har nu dragit sig tillbaka från sitt förtjänstfullt arbete som vår representant inom friluftsmiljön och skogsgruppen i Sigtuna Kommun. Detta åtagande har också inneburit deltagande i Region Mälardalens friluftsmiljögrupp. Det har medfört många och långa resor in till regionens kansli vid Hägersten.

Det kräver tålamod och kunnande att hålla friluftsmiljöns fana högt i dagens samhälle, med dess snabba utbyggnadstempo. Ibland känns det som om man vill gå ut och krama träd i rent försvarssyfte. Barn och vuxna vill ha naturen nära inpå knuten.

Vi tackar Ingela genom att visa upp hennes härliga påskarrangemang på bordet vid Embarsboda i samband med Ingelas söndagsvärdskap senaste påsken.



UTVIDGNING OCH SKÖTSEL AV RÄVSTA NATURESERVAT

Stadsbyggnadskontoret, på uppdrag av Sigtuna Kommunstyrelse, har tagit fram ett förslag till utvidgning av Rävsta Naturreservat. Utvidgningen harmoniserar med Sigtuna kommuns nya översiktsplan.

Naturreservatets läge mitt emellan två tätorter bidrar till att en "grön kil" bibehålles och att ett viktigt ekologiskt samband bevaras inom denna region. Utgångspunkter för arbete med utvidgningen av naturreservatet har varit att tillvarata och utveckla områdets natur och friluftsliv. Området besöks regelbundet av närboende, den breda allmänheten, naturföreningar med inte minst Friluftsförbundet och Naturskyddsföreningen.

Kommunen föreslår att naturreservatet utvidgas med 60 hektar i sin norra del. Namnförslaget är **Rävsta Naturreservat**. Det finns redan, sedan 1974 ett naturreservat i detta område, men nu föreslår Sigtuna Kommun att man från Länsstyrelsen tar över ansvar och vård av naturreservatet.

Mer specifikt är syftet att vårda och bevara samt vid behov återställa områdets landskapsbild med omväxlande mälardalsnatur med variationsrika, skogsklädda höjdparter, rika odlingslandskap och vassrika stränder med dess ekosystem och biologiska mångfald. Områdets värden för friluftslivet ska upprätthållas så att besökare kan bedriva olika former av friluftaktivitet baserad på naturen. Länsstyrelsen och Sigtuna Kommun behandlar just nu denna fråga.

HAVSÖRNEN ÄR INTE LÄNGRE SÅ BLYG

Vi vet att den ståtliga havsörnen häckar (och seglar fritt) vid Garnsviken. När man bor på det intilliggande bostadsområdet Garnsviken på exempelvis Melcher Skoughs gata, får man sig en rejäl överraskning när man sitter ute på balkongen och dricker kaffe. Plötsligt seglar havsörnen in över huvudet. Det har den aldrig gjort tidigare. Det tillhör höjdpunkterna inom svenskt natureliv att få se en örn glida fram på sina stora, breda vingar !! Man får nästan dåligt samvete när upplevelsen är så lätt-tillgänglig, men det talar väl för vår natur.

PRINSESSAN ESTELLE VÄLJER FRILUFTSFRÄMJANDET

Prinsessan Estelle kommer att gå i förskolan vid **I Ur och Skur** kollektivet Äventyret. Mamma Victoria är sedan intresserad av Friluftsförbundet. **I Ur och Skur** bygger på att barnen, så långt möjligt är ute i naturen. Det är Friluftsförbundet som ligger bakom utvecklingen av denna förskoleform.

Karl-Erik Sturebrant

TJEJTRAMPET – 2015

Tjejtrampet är åter aktuellt för våren 2015. **Arrangörerna förslår cykling utefter Göta Kanal.** Söderköping blir en bra utgångspunkt. Det är vecka 22 som gäller, alltså sista veckan i maj. Vi inbjuder härmed till intressenträff, **måndagen den 17/11** klockan 19.00. Plats blir vid Maj-Lis Vindahls samlingslokal intill Mångatan 11. Kontaktpersoner är:
Kerstin Sturebrant – kerstin.sturebrant@tele2.se,
Lena Hellgren – lena.hellgren@telia.com och
Camilla Wikström – cwikstrom@telia.com

HANTVERKSRUNDAN EN STADIG TRADITION



Varje år, i måndsskiftet april-maj, samlas vi för att cykla hantverks-rundan i Odensala. Det händer att köper lokalt producerade kläder eller varför inte lammkorvar. Ett besök på Herresta lada är naturligtvis obligatoriskt. Det kan i alla fall bli en cykeltur på tre mil. På bilden ser vi Kerstin Sturebrant och Helene Ullén m.fl pusta ut efter en backe. Foto: Karl-Erik Sturebrant.

Vandring på Mallorca 5-12 april 2014

I år var det åter dags för utlandsvandring - denna gång på Mallorca. Vi var 25 friluftsförare som for iväg till 60-talets stora semesterort i Medelhavet..

Den här gången sökte vi oss till västra sidan av ön nära bergskedjan Traumuntana. Vår guide från WI-Resor var Lars Thiel. Med på resan var också våra tidigare guider Stig-Åke och Lisbeth Nilsson.



Vi bodde sex nätter i Sóller på det fyrstjärniga Gran Hotel Sóller. På takterrassen hade vi såväl badpool som bubbelpool och kunde träffas där för att koppla av före tre-rätters middagen. Ett exempel på den uppskattade middagsmenyn är sallad med grillad getost, apelsin och vinägrett på honung och senap som förrätt, Sankt Pers fisk gratinerad med grönsaksalioli som huvudrätt och Tiramisu som efterrätt. Frukostbuffén, service och boende motsvarade också de fyra stjärnorna. Sista natten bodde vi i Port Andratx på Hotel Brismar nära gamla fiskehamnen. Standarden på maten och rummen var inte jämförbar med Gran Hotel.

Första dagens vandring gick ut på att testa vår vandringsförmåga och ta en titt på Port de Sóller dit det går spårvagn från staden. Medelhavet som skyttade bakom alla farkoster såg inbjudande ut i solskenet när vi kom fram.



Andra dagen började med en kort busstur till Valldemossa , där Chopin och George Sand tillbringade en kall vinter i klostret för att kurera Chopins tuberkulos. Förr höll även kolarna till här i veckor och man hittar fortfarande spår av deras kolmilor. Vandringen började i byns utkant på den berömda "Ärkehertigen Ludvig Salvadors väg" vidare uppför genom ekskogen. Efter ca en timme nådde vi första utsiktspunkten på ca 850 m.ö.h med en makalös utsikt över Mallorcas västra kust delvis täckt av låga molnbankar i havsvikarna mellan bergen. En del av oss fortsatte en bit uppåt innan vi återvände ner till Valldemossa.

Tredje dagen vandrade vi direkt från hotellet längs den gamla vägen till konstnårsbyn Deya. På vandringen passerade vi vackra olivlundar och djurhagar på en gammal pilgrimsväg. Stopp hos Antonia för att läska oss med nypressad apelsinjuice. Apelsinträden blommade och bar samtidigt frukt (skördas 2 gånger/år). Några fortsatte ned mot viken Cala Deya dock utan att någon vågade sig på ett dopp. Vandringen fortsatte med panoramautsikt över havet hela vägen till Deya som ligger vackert högre upp i bergen. Byn har genuin mallorkinsk bebyggelse med restauranger, tapasbarer och småbutiker.

Efter tre dagars vandring hade vi en ledig dag för egna utflykter. Ett allmänt utflyktsmål var Palma dit den gamla smalspårsjärnvägen från Sóller går. Från järnvägsstationen i Palma kunde vi ta oss ut till havet och gå utmed kusten in till centrum och gamla hamnområdet. Vi valde dock olika sevärdheter och lunchställen innan det var dags att återvända med tåg till Sóller. Skönt med solbad på terrassen efter en "ansträngande" dag i storstaden.



Påföljande dag startade med en vandring längs den konstgjorda sjön Cúber (vattenreservoar) med Mallorcas högsta berg, Puig Major 1432 m.ö.h. i norr. Toppen L´Óffre (850 m.ö.h.) var målet för vår del. Vi hade återigen tur med vädret så att vi kunde se nästan hela ön. Efter att ha ätit vår medhavda matsäck vandrade vi nedför berget och ravinen "El Barranco", en av de mest spektakulära vandringarna man kan göra längs de gamla stensatta stigarna i Tramuntanabergen. Vi fortsatte till byn Biniaraix och tillbaka till Sóller

Den femte vandringsdagen gick vi längs havet till havsviken Cala Tuent. Vi startade vid utkiksplatsen "Es mirador de ses Barques" och vandrade till gården Balitix för ett besök. Efter pausen fortsatte vi i varierad terräng tills det var dags för matsäckslunch på ett ställe med storslagen havsutsikt och med bergen i ryggen.



Den sjätte och sista vandringsdagen var på klippön La Dragonera. Vi for med buss till Sant Elm för att ta båt över till ön som lyckligtvis är nationalpark och inte ett bebyggt semesterparadis som planerades när man på 60-talet upptäckte en underjordisk sötvattenkälla på ön. Ön som är 5 km lång har i vardera änden befästningarna som tidigare skyddade mot piratanfall. Vandring och lunchintag var avklarade i god tid innan båten avgick klockan 17 till Port Andratx. Då hängde regnet i luften och vågorna började torna upp sig i blåsten. Vi kom emellertid välbehållna fram till hamnen.

På hotellet var middagen uppdukat under tältduk vid havskanten. Middagen avslutades hastigt när regnvattnet på takduken togs sig in i stället för ut när personalen skulle avleda vattensamlingen. Nästa morgon sken solen igen och vi kunde ägna dagen åt fria aktiviteter. T.ex. promenerade några runt viken och tillbaka till byn. Maj-Lis, Lisbeth, Marianne och jag åt dagens lunchrätt – paella med havets läckerheter - på en liten restaurang invid kyrkan. Så återstod bara hemfärden först med buss, sedan flyg till Arlanda. Hemma klockan två på natten utan skador eller missöden i gruppen efter vad jag vet.

SÄSONGSAVSLUTNING - VÅREN 2014



Styrelsen tackar för en väl genomförd vårsäsong

Vi firade vår traditionella säsongsavslutning för ledare/ funktionärer vid Embarsboda den 4 juni. Som vanligt vankades det grillad flankstek a´la Sven Seeman och det var gott om hembakat kaffebröd signerat Monika Andersson, Mari-Anne Wallin, Kerstin Sturebrant.

Ett 25-tal deltagare njöt av en myggfri, härlig försommarekväll vid Embarsboda. Vi hade nog kunnat ta emot ytterligare 10-15 stycken, men det är mycket aktiviteter att välja bland i månadsskiftet maj/juni. Det är barnbarn som fyller år och studentsäsongen är i full gång. Vi kanske ska se över tidpunkten för detta evenemang??

Vår flyktade son - Filip Ranby - är nu tillbaka efter en lång tjänstgöring i Mellan Östern. Det var kul att träffa Filip igen. Han ser verkligen trimmad ut efter alla frestelser i öknen. Filip springer numera med lätthet en mil när som helst. Han kan nog bli en fin tillgång i Friluftslivet. Nu blev det sommarledigt (förutom kajakpaddlarna). Höstsäsongen hägrar dock.

Styrelsen

EMBARSBODA – MITT I NATUREN

Vi har genomfört en skogsdag tillsammans med Naturskydds-föreningen. Vi snickrade fågelholkar, gick tipspromenad och fick en hel del information om skogen runt omkring oss.



Vi körde även ved för grillning och värmehösten 2015 och våren 2015



VI HAR UTBILDAT NYA VANDRINGSLEDARE

En vårhelg åkte vi några damer, Maj-Lis Vindahl, Anja Hyttlös, Inga-Britt Carlsson och jag, Eva Sagevid på en ledarutbildningskurs. Vi höll till på Vallby gamla radiostation nära Enköping.

Det två dagarna var späckade med information och diskussion. En hel del handlade om ledarskap. Friluftsfremjandet har en modern och mycket inspirerande filosofi kring ledarskap, vilken handlar om dialog, lärande och egenansvar. Friluftsfremjandet ser sig som en värdebaserad, lärande organisation som vill mobilisera deltagarnas eget inre ledarskap, lust att lära och att utvecklas.

Andra intressanta ämnen vi diskuterade var turteknik, utrustning, säkerhet, karta/kompass, träningslära, naturvett och allemansrätten. Vi fick med oss hem rikligt med kurslitteratur och vi hann också med en vandring där vi övade att hålla ihop en grupp som vandrar i skogen. Det kan vara nog så svårt när det finns stora myrstackar, torrakor, trädtickor, småfåglar och annat spännande som fångar vandrarens intresse i skogen.

I höst ska vi gå nästa del i utbildningen och lära oss mer om Krishantering och Första Hjälp. Sedan är vi fullfjädrade ledare för vandringstutflykter i lågland. Detta var en rolig och givande utbildning i Friluftsfremjandets regi.

Eva Sagevid

Kommentar: Vi ser från Evas berättelse att utbildningen var späckad. Inom regionledningen har vi faktiskt beslutat utvidga tiden för denna utbildning något. Vi räknar därmed med att det inte ska behöva bli så stressigt. Vi avser, för framtiden, att samlas på fredagen och sedan ta hela lördagen och söndagen till förfogande.

Karl-Erik Sturebrant



SVENSKA FLAGGANS DAG - VALSTADAGEN

Vi har på senare år skapat ett gott samarbete med Sigtunahem, som visar ett hälsosamt intresse för friluftsliv i kommunen. Man kan säga att detta utvecklas till ett partnerskap med inslag av sponsring.

Sigtunahem satsade detta år stort på Valstadagen via aktiviteter koncentrerade till Vattentornet i Valsta. Friluftsförbundet var också på plats för första gången. **Kristina Kleiner, Åsa Krantz, Lina Beutler och Stina Alvevik** stekte strömming för glatta livet. Till strömmingen kunde man få hårt eller mjukt bröd, gravlaxsås och dricka. Vi hade satt priset ganska lågt för att göra det hela attraktivt. Detta var mycket populärt och vi stod strategiskt placerade vid ingången till mattältet. Karl-Erik Sturebrant representerade samtidigt Friluftsförbundet vid ett presentationsbord i anslutning till strömmingsstationen.

Valstadagen är först och främst en marknad med mat och underhållning. Det fanns dock möjlighet att möta ledande föreningar och alla de politiska partierna. Förutom Friluftsförbundet såg man givetvis Naturskyddsföreningen och hembygdsföreningen. Under tecknad såg till att få tag på de politiska partierna för en presentation av vad Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna står för. Bland annat visade Bryntesson och Sydow stort intresse. Så även de andra partierna.

Karl-Erik Sturebrant



Stina Alvevik – Kristina Kleiner – Åsa Krantz

SVENSKA FLAGGANS DAG – VALSTADAGEN



Kicki med kommunalrådet Lars Bryntesson



Lina Beutler

Dom praktiska huvudboningarna på flickorna har Stina Alvevik tillverkat.
Dom gav en genuin, hemtrevlig känsla.

ABISKO BJÖD PÅ SKÖN FJÄLLVECKA

Elva främjare från Märsta-Sigtuna drog sig, vecka 34, norrut med flyg (7 st) och med tåg (4 st) Trots tveksamma väderprognoser bjöd Abisko på landets bästa väder och lagom vandringstemperatur. Vi bodde på Abisko Turiststation och rörde oss utmed sträckan Abisko, Björkliden och Riksgränsen. Toppen var ett besök vid Låktatjååko fjällstation 10 kilometer nor om Björkliden. Där vankas god mat. Vi frestar våra läsare med några bilder från äventyret.

K-E Sturebrant



BESÖK I FIBY URSKOG



Om man vill vederkvicka själen. Då åker man till Fiby Urskog i Vänge norr om Uppsala. Naturen är helt orörd. Vattnet pärlar, fåglarna sjunger, och växtligheten är magnifik. Tretton främjare passade på i maj.



HUSBY-ÄRLINGHUNDRA MÄRSTA HEMBYGDSFÖRENING

Hembygdsföreningen ger ut en tidning som heter Tidlösan. Denna har samma format som vår tidigare Frilufts-Aktuellt.

Agneta Nilsson (se nedan) är redaktör för tidningen.



Tidlösan önskar nu skriva ett reportage om Friluftsfrämjandet i Märsta-Sigtuna. Agneta träffade undertecknad, Margareta Andersson och Anja Hyttån vid Embarsboda, för att få höra lite mer om vår förening och vår verksamhet.

Ett intressant faktum är att Agneta Nilsson faktiskt är dotter till grundaren av Friluftsfrämjandet i Märsta-Sigtuna, köpmannen Lars Nilsson. Lars var ordförande 1958-1960 i vår lokalavdelning. Lars Nilsson drev (på Södergatan) Märstas första snabbköp. Styrelsemötena hölls i affärens källare. För att få en snabb start på föreningen så tog Lars in alla sina anställda som medlemmar i Friluftsfrämjandet. Agneta kommer väl ihåg att hon som liten flicka ideligen fick dra ut i skogen med pappa. Det pratades mycket om Friluftsfrämjandet i det hemmet.

Lars Nilsson var en duktig idrottsman. Han var bl.a. förlöpare (hare) till Gunder Hägg och Arne Andersson på de stora galorna. Vi sänder en tacksamhetens tanke till denne affärsidkare, idrottsman och friluftsentusiast som redan 1958 bildade vår lokalavdelning.

Karl-Erik Sturebrant

SVERIGES FÖRSTA OCH ÄLDSTA VANDRARHEM

Jag och min familj drog iväg till Öland på semester i mitten av juli. Vi styrde kosan mot Svergies första och äldsta vandrarhem – **Ölands Skogsby**. Vandrar-hemmet ligger strax söder om Färjestaden på södra Öland.

Ölands Skogsby kom till redan år **1680**. Det blev gästgiveri i olika omgångar. Det var bråda dagar på Öland vid den här tiden. Danskarna brände ned hus i samma takt som dom byggdes upp. Det ursprungliga stengolvet i köket finns faktiskt fortfarande kvar. Huvudbyggnaden uppfördes i Småland 1770 och släpades i färdigt skick över på isen vid Kalmarsund.

Den 19 maj **1934** slogs så dörrarna upp för det första vandrarhemmet i Sverige. Från början var det knappast någon som kom farande med bil. Man kom cyklande, vandrande eller åkte tåg. Madrasserna på vandrarhemmet bestod av hårt stoppad halm. Dom hade hoppats "plana" av familjens yngsta dotter. Hon fick hela ett öre per madrass. Något vatten eller avlopp fanns inte indraget på den tiden. Däremot fanns ett fint utedass med sex avträden i olika storlekar. Slaskhinken fick man bära ut själv. Något avfall blev det aldrig. Matavfall gick direkt till höns och grisar. Brännbart eldade man upp i järnspisen. Burkar och flaskor återanvändes på vandrarhemmet. Allt detta har förändrats under de 70 år som vandrarhemmet funnits.

Vi bodde i fyrbäddsrum som numera har egen toalett och egen dusch. Det var en skön känsla att äta frukost. Frukostmatsalen var inredd som ett stort svenskt vardagshem från 30 och 40-talet. Tavlor, bord, skåp och tapeter vittnade om detta. Frukostdukningen skedde på allahanda antika skåp.

STF är numera utrustat med ett förnämligt, datoriserat bokningssystem. Där kan man pricka för exakt vad man vill ha, få en snabb bekräftelse samt sköta betalningen. Ölands Skogsby är uppkopplat och har alltså följt med tidens gång. Det sköna är att historia och tradition finns kvar i känsla och synfält.

Öland bjöd på strålande väder. Min fru, Kerstin Sturbrant, har färskt minne av vårt Tjejtramp på ön och vi kunde därmed följa i de cyklande damernas spår. Min dotter Anna Fribley och barnbarnen Kevin och Liam läste in sig på alla sevärheter i norr, söder, väster och öster. Detta var min första erfarenhet av denna vackra ö, men återvänder gärna. Jag har hittills hållt mig till Gotland.

Karl-Erik Sturebrant

FAMILJEN SANDSTRÖM – EN FRISK FLÄKT !!



Här ser vi familjen Sandström besöka vår "station" vid Valstadagen. Familjen Sandström är alltid i fysisk rörelse ute i naturen. Det kan vara på Vikingarännnet, Wasaloppet, CykelVasan, golfbanorna eller bara cyklande runt i kommunen.

Magnus till vänster är VD på Sandströms Elfirma, ett av Sveriges äldsta företag i den branschen. Faktum är att Magnus ser till att hela företaget rör på sig. Under-tecknad träffar dom regelbundet på SATS gym. Alla femton anställda är som en enda stor familj. **Bakgrund:** Sandströms El bildades 1918 av Werner och togs 1958 över av Sune Sandström. Magnus Sandström är alltså tredje generation och han tog över från Sune under 1990-talet.

På bilden ser vi också Susanne (sköter ekonomin) och Kalle Sandström. Kalle är fältjägare och certifierad brandman. Dottern Ebba var ute på vift under Valstadagen. Faktum är att Ebba Sandström är den yngsta deltagare som fullföljt Vikingarännnet. Magnus själv har fullföljt samtliga genomförda Vikingaränn. Familjen Sandström är medlemmar i Friluftsrämjandet och stödjer bl.a. Embarsboda vandrartorp. En frisk fläkt i vårt samhälle !!

Karl-Erik Sturebrant

STAVGÅNGEN STAVAR FRAMÅT

Stavgången i lokalavdelning rullar på. Vi har under våren hunnit med 10 vandringer. Grundprincipen är fortfarande att vi går på olika ställen varje vecka. Vi har alltså hunnit med att besöka kommunens olika hörn – Märsta, Sigtuna och Rosersberg och Fysingen. På slutet la vi in en heldagsvandring i Fiby urskog och Skattmansöadalen. Märsta-Sigtuna kommer också att stå värd för stavgångsledarna i Region Mälardalen via en träff vid Embarsboda.

Inför hösten fortsätter vi med samma taktik. Detta år kommer vi dock att starta klockan 17.00 på höstsäsongen. Vi kan då på ett bättre sätt nyttja dagsljuset.

Till vår glädje ligger snittdeltagandet på 11-12 personer. Nedan ser vi hur gruppen värmer upp inför vandring i Rävsta naturreservat.



Höstsäsongen hägrar med besök vid Hjälstaviken, Halmsjön runt, Rosersberg och slutligen en bowlingturnering vid O´Learys i Märsta.

SVEN SEEMAN OCH LÅNGFÄRDSSKRIDSKORNA

- Känner Du suget efter att pröva något nytt !? Vill Du dessutom få frisk luft och en upplevelse utöver det vanliga !? Då rekommenderar jag att Du prövar långfärdsskridsko ! Du får en möjlighet att njuta av naturen och friheten ute på isen.

- Det är något speciellt att komma ut på vidderna och åka skridsko på öppna fria ytor. Häftigast av allt är nog att åka ute i skärgården med den vackra omgivningen och den långa sikten.

- De senaste 5-10 åren har långfärdsskridsko blivit mycket populärt. Många föreningar ordnar turer och aktiviteter. Från december (ibland t.o.m. i november) till mars ordnar Friluftsförbundet guidade turer, kurser och prova på dagar.

- Vid Sigtuna passerar en plogad bana, "Vikingaslingan". Den går i princip mellan Uppsala och Stockholm. Det finns möjlighet att ansluta från olika platser och banan plogas regelbundet av berörda kommuner.

- För en ovan åkare är plogade slingor att föredra. Här omges man av andra åkare och man kan känna sig trygg på beprövad is.

- Innan Du tar på Dig skridskona och ger Dig ut på isen, så finns det några saker som är viktiga att tänka på!

* Klä på Dig efter den klassiska lager-på-lager principen.

* Ha rätt grundutrustning - hjälm, armbågsskydd och knäskydd.

* För mer avancerad åkning tillkommer: Ispikar, ryggsäck med klädombryte, isdubbar och kastlina.

Man bör inte ge sig ut helt ensam. Att åka i sällskap är helt underbart.

Vill Du vet mer. Kolla på:

www.vikingarannet.com eller www.friluftsförbundet.se

Sven Seeman

**PRISLISTA-FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA
2 0 1 4**

Medlemsavgifter betalas in på bankgiro 5378-9350

Medlemsavgift/år	Vuxen	Ungdom	Barn	Familj
	26- år	13-25 år	0-12 år	
	360:-	170:-	100:-	530:-

Barnaktiviteter	Knopp/Knytte/Mulle	Ströv/Frilufs/TVM
	250:-/termin	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.

	Medlem	Icke medlem	Barn
Hyra av Embarsboda	200:00	400:00 (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	Turpris	Ej medlem	Kajakhyra
	1 dag	80:-	100:-	200:-
	Helg	150:-	200:-	400:-
	Vecka	400:-	600:-	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

ANSVARSFÖRDELNING I FRILUFTSFRÄMJANDET MÄRSTA-SIGTUNA 2014

STYRELSE

Ordförande	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsframjandet.se	0725659845
V.ordförande	Bo Sundman	bo.sundman@imtech.se	59115150
Kassör	Mari-Anne Wallin	mari-annewallin3@hotmail.com	59112318
Sekreterare	Monika Andersson	amonika@hotmail.com	0727444297
Ledamot	Inga-Britt Carlsson	inga-britt.carlsson@passagen.se	0706087486
Ledamot	Carina Leek	carina.sigstuna@gmail.com	59255081
Ledamot	Ylva Strandell	ylva.strandell@swipnet.se	59113176
Ledamot	Kristina Kleiner	hakankleiner@telia.com	59118343
Ledamot	Erik Säfsten	erik@safsten.net	0739401964
Suppleant	K-E Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984

Arbetsutskott Sven Seeman Mari-Anne Wallin Monika Andersson

SEKTIONSLEDARE

Gröna sidan är lika med: Skogsknytte-Skogsmulle-Strövare och Frilufsare

Gröna sidan	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@gmail.com	0736816851
Skrinna	Kristina Kleiner	hakankleiner@telia.com	59118343
Skridsko	Mats Ljungberg	mljungberg@telia.com	59111806
Vandring	K-E Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele.se	0703425984
Kajak	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsframjandet.se	0725659845
Cykel	Kerstin Sturebrant	kerstin.sturebrant@tele2.se	59113123
Sommarfjäll	K-E Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Vinterfjäll	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsframjandet.se	0725659845
Geocaching	Camilla Wikström	cwikstrom@telia.com	59111806

ANSVARSOMRÅDEN

Stugfogde	K-E Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	0703425984
Husmor	Margareta Andersson	margande003@bredband.net	59114707
Frilufts-	K-E Sturebrant	karl-erik.sturebrant@tele2.se	070-3425984
Aktuellt	Sven Seeman	sven.seeman@friluftsframjandet.se	0725659845
-?-	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@gmail.com	0736816851
Tipsprom.	Karl-Erik Breid	karlerik.breid@gmail.com	59113739
Bytesmark.	Emelie Runfeldt	emelie.runfeldt@gmail.com	0736816851
Friluftsmiljö	Vakant*		
Medlem	Camilla Wikström	cwikstrom@telia.com	59111806
Vikinga-	Stefan Johansson	johansson147@passagen.se	59140631
rännnet	Gustaf Runfeldt	gustav.runfeldt@gmail.com	0706816890
-?-	Lasse Hallberg	lhallberg@globalnet.net	59250622
Webmaster	Ylva Strandell	ylva.strandell@swipnet.se	59113176

VI SÖKER EN NY REPRESENTANT INOM OMRÅDET FRILUFTSMILJÖ