

# Årsberättelse 2022



## Brist på motion ett stort samhällsproblem

Brist på motion är ett folkhälsoproblem som enligt en motionsrapport (2018–2022) från UKK institutet kostar Finland över tre miljarder euro per år. x)

Rapporten visar att endast en femtedel av finländarna rör på sig tillräckligt med tanke på hälsan och det gäller huvudsakligen den arbetsföra befolkningen.

Kostnaderna har baserats på konsekvenser av sjukdomar som bevisligen har ett samband med bristande motion (diabetes 2 och dess följsjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar, infarkter, benbrott, alzheimer, vissa cancerformer) och som leder till sjukvårdskostnader, sjukskrivningar, sjukpensioner och därmed minskad produktivitet och skattebetalningsförmåga.

Lyckas man få redan så lite som fem procent av dem som rör på sig för lite att röra sig enligt rekommendationerna skulle det leda till betydande inbesparingar för samhället.

x) UKK-institutet är ett privat forsknings- och specialistcenter vars syfte är att främja folkhälsan, och genom forskning, utbildning och kommunikation stimulera människor att anta en hälsosam livsstil. UKK-institutet stödjer med sin verksamhet beslutsfattande som främjar den nationella hälsopolitiken. Institutet grundades år 1980 av president Urho Kekkonens stiftelse.

### Socioekonomiska faktorer avgör

Det råder ingen brist på organisationer inom motion och idrott. Det finns möjligheter för alla intressen. Men det är inte liktydigt med att de som är mest i behov av idrott och motion också blir delaktiga av den.

Här kan vi dra paralleller till hälsoundersökningar där man enligt Institutet för hälsa och välfärds forskningsresultat inte har kunnat minska skillnaderna i hälsa, funktionsförmåga och levnadsvanor mellan olika samhällsgrupper. Skillnaderna i motion på fritiden och rökning har till och med ökat.

Alla i Finland har enligt forskningsrapporter helt enkelt inte möjligheter till en god hälsa. Befolkningens hälsa varierar mellan olika socioekonomiska grupper på grund av faktorer som utbildning, yrke och inkomst. De som är i största behov av god hälsovård har enligt forskningsrapporter svårast att få den. Bra läkarvård och dyra mediciner kostar.

Möjligheterna att delta i motion och idrott är också en kostnadsfråga!

För speciellt en pensionär eller låginkomsttagare oberoende av ålder och intresse utgör deltagaravgifterna en alltför hög tröskel. Olika grupper av människor faller alltså mellan stolarna, speciellt när levnadskostnaderna överlag har nått orimliga nivåer.

Detta alltså fortfarande idag när vi kan läsa att Undervisnings- och kulturministeriet har beviljat 40 miljoner euro i årligt stöd till riksomfattande och regionala organisationer samt grenförbund för motion och idrott. År 2024 kommer pengarna att ingå i riksbudgeten.

De åländska stöden fördelas ur PAF medel genom landskapsregeringen och Ålands idrott.

*Christina Johansson-Gammals*  
*Ordförande för ÅMF 2022*



Ordförande  
Viceordförande  
Medlemmar

ÅMF styrelse 2022  
Christina Johansson-Gammals  
Roger Eriksson  
Bert Hellman  
Krister Norrgrann  
Anna Lampén-Boeving  
Helena Söderlund

Suppleanter

Kim Åström  
Bror-Erik Granlund  
Paula Niskala  
Jonna Breider-Fogelberg  
Emma Gustavsson

Kassör

Sixten Söderström

Verksamhetsgranskare  
Suppleant

Fjalar Eklund  
Karl-Göran Karlsson

Förbundets styrelse har under året haft sammanlagt 7 möten, enligt följande: 26.1, 13.3, 30.6, 31.8, 15.09, 13.10, 27.11. Vårmöte 30.3 samt höstmöte 27.11.

Arbetsutskottet (AU) har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledare. Utskottet har under 2022 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté: Christina Johansson-Gammals, Mona-Lisa Wasström samt en styrelsemedlem.

Avslutning:

Tyvärr ordnade inte Ålands Idrott någon idrottsgala för 2022, en tillställning som styrelsemedlemmarna i ÅMF har uppskattat att få delta i.

## Arbetsgrupper under 2022

	<b>Samman kallare</b>	<b>Medlemmar</b>
<b>Motionsgruppen:</b>	Hanna Sivén-Bell	Brita Nymark-Engman Jonna Breider-Fogelberg
<b>Vandringsgruppen:</b>	Anna Lampén-Boeving	Sixten Söderström Brita Nymark-Engman Bert Hellman
<b>M.O.R. (motions på recept):</b>	Mona-Lisa Wasström	
<b>Vattengymnastik:</b>	Mona-Lisa Wasström	Gujan Östman Hanna Sivén-Bell Laila Aaltonen
<b>Gruppträning:</b>	Hanna Sivén-Bell	Krister Norrgrann Christina Johansson-Gammals
<b>Kanonloppet, repr:</b>	Mona-Lisa Wasström	Hanna Sivén-Bell Bror-Erik Granlund
<b>Vinterbadsgruppen:</b>	Roger Eriksson	Camilla Linde Jan-Erik (Jenki ) Rask Lena Fridlund Siv Bäckman
<b>Uppvaktningskommitté:</b>	Mona-Lisa Wasström	Christina Johansson-Gammals

Verksamhetsledaren deltar i gruppernas verksamhet.

Grupperna ansvarar själva för att verksamheten inom gruppens arbetsområde genomförs.

**Fotograf:** Bilderna i årsberättelsen är tagna av Tinca Björke, Mona-Lisa Wasström, Hanna Sivén-Bell samt en del privata bilder som vi fått tillåtelse att använda.

### Årsmöten

– **Vårmötet** hölls onsdagen den 30 mars på Idrottens Hus i Mariehamn samt via Microsoft Teams. Vid mötet redovisades 2021 års verksamhet samt bokslut.

– **Höstmötet** hölls söndagen den 27 november på Idrottens Hus i Mariehamn. På mötet godkändes 2023 års verksamhetsplan samt budget.

## **Anställda**

Sedan 1981 har Ålands Motionsförbund haft en heltidsanställd verksamhetsledare som sköter praktiska och administrativa arbetsuppgifter inom förbundet samt hjälper förbundets styrelse och arbetsgrupper. Sedan hösten 1999 har Mona-Lisa Wasström varit anställd som förbundets verksamhetsledare. Verksamhetsledaren jobbar femton timmar i veckan ute på fältet med vattengymnastik och trippel aqua samt inhoppare på styrketräning för seniorer vid behov.

Förbundets motionsledare Hanna Sivén-Bell har sedan 2020 en heltidstjänst inom ÅMF. Hanna Sivén-Bell jobbar ca 17 timmar i veckan ute på fältet med vattengymnastik, styrketräning för seniorer, Tjejgrupp, cirkelträning med DUV samt cirkelträning i Eckerö. Hanna jobbar också på kansliet med administration, planering samt genomförande av evenemang. 1 augusti 2022 till 31 juli 2023 gick Hanna Sivén-Bell på tjänstledigt och Ia Colérus anställdes på 80 % för att vikariera Hanna under den tiden. Hon har under hösten hållit i 4 vattenpass, 5 senior styrketräningspass, 1 cirkelpass, styrketräning för M.O.R. ( motion på recept ) tjejgrupp samt träning med DUV.

Under vårterminen köpte ÅMF 3 timmar i veckan av Åsa Darby, en timme av Mikaela Sandell samt som inhoppare timmar av Tinca Björke för vattengymnastik. Till gruppträningarna på Idrottsgården har ÅMF köpt 2 timmar i veckan av Kerttu Meltsas.

Under höstterminen köpte ÅMF 3 timmar i veckan av Åsa Darby, 2 timmar av Tinca Björke, samt en timme av Mikaela Sandell för vattengymnastik. Till gruppträningarna på Idrottsgården har ÅMF köpt 2 timmar i veckan av Kerttu Meltsas.

## **Ålands Motionsförbund/ Ålands Motionsförening**

Under hösten 2022 antogs nya stadgar för Ålands Motionsförbund som samtidigt bytte namn till Ålands Motionsförening.

## **Kansli**

Verksamheten sköts från kansliet i Idrottens Hus, Östra Esplanadgatan 7, i Mariehamn. Ålands Idrottsförbund koordinerar verksamheten och idag är följande specialidrottsförbund samlade under samma tak: Ålands Idrottsförbund (ÅIF), Ålands Idrottsdistrikt (ÅID), Ålands Fotbollförbund (ÅFF), samt Ålands Motionsförening (ÅMF).

Kansliet har öppet varierande tider under veckan beroende på vilka tider personalen har pass. Under våren 2022 har vi haft följande tider: måndag kl. 10.00–15.30, tisdag kl. 12.30–16.30, onsdag kl. 12.30–15.00, torsdag kl. 12.00–15.00. Under hösten har kansliet varit öppet enligt följande: måndag kl. 9.00-13.30, tisdag kl. 13.00-16.00, torsdag kl. 10.00-15.00.

## Informationskanaler

Information till våra medlemmar och andra deltagare sprids via vår egen hemsida, Facebook, e-post, sms och genom annonser i dagstidningarna. På hemsidan finns dels schema över alla land- och vattenpass, dels en kalender där man kan hitta info om plats och klockslag för de olika träningspassen. Hemsidan informerar om aktuella händelser, evenemang, resor och lopp vi arrangerar. Facebook är också en kanal för interaktion och dialog mellan våra kunder och våra ledare.

## Vattengymnastik 2022

Vattengymnastiken som Ålands Motionsförbund driver är fortfarande väldigt populär.

På våren fick vi en ofrivillig paus i början av terminen då Corona-pandemin än en gång slog till med full kraft mot Åland. Vi fick flytta fram starten 4 veckor och därmed hann vi bara genomföra 13 pass per grupp under våren som vi i vanliga fall har 15 pass.

Fler och fler inser att vattenträning i kombination med styrketräning på något gym är precis vad de behöver, så vi har många som tränar hos oss både i vattnet och på gymmet.

Vi uppmuntrar våra kunder att utnyttja alla träningstillfällena under terminen och uppmanar dem att ta igen förlorad träning så fort som möjligt. Deltagarna värdesätter högt att dom kan få ta igen träningstillfälle som dom missat av olika orsaker.

ÅMF höll följande kurser under våren 2022:

Måndagskvällar mellan 17.00–20.00 var det full fart i Mariebad, den sista timmen endast för herrarna. Vi hade även två pass kl. 19.00–21.00 i Godby på Ålands idrottscenter.

Tidiga morgonpass på onsdagar 07.30-08.30, fredagmorgonpass 8.00–9.00.

Seniorpass hade vi tisdagar kl. 12.30–13.30, onsdagar kl. 11.00–12.00, fredagar kl. 9.00–10.00 och kl. 12.30–13.30.

Dagspass fanns på tisdagar 11.30–12.30, 14.30–15.30 och 15.50–16.50, onsdagar kl. 15.00–16.00 samt torsdagar kl. 16.00–17.00 och 17.00–18.00.

Kvällspass kunde man gå på tisdagar 19.00-20.00 och torsdagar kl. 19.00–20.00.

Vattenpilates kunde man utöva på torsdagar kl. 15.00-16.00.

ÅMF höll följande kurser hösten 2022:

Måndagskvällar mellan 17.00–20.00 var det full fart i Mariebad, den sista timmen endast för herrarna. Vi hade även två pass kl. 19.00–21.00 i Godby på Ålands idrottscenter.

Tidiga morgonpass på onsdagar 07.30-08.30, fredagmorgonpass 8.00–9.00.

Seniorpass hade vi tisdagar kl. 12.30–13.30, onsdagar kl. 11.00–12.00, fredagar kl. 9.00–10.00 och kl. 12.30–13.30.

Dagspass fanns på tisdagar 11.30–12.30, 14.30–15.30 och 15.50–16.50, onsdagar kl. 15.00–16.00 samt torsdagar kl. 16.00–17.00 och 17.00–18.00.

Kvällspass kunde man gå på tisdagar 19.00–20.00 och torsdagar kl. 19.00–20.00.

Vattenpilates kunde man utöva på torsdagar kl. 15.00–16.00.

Under hösten startade vi upp två nya grupper i vattengymnastik, en seniorgrupp på måndagar 14.00–15.00 samt en vanlig grupp på onsdagar kl. 16.00–17.00.



### **Sommarvattengymnastik**

I år hade vi äntligen möjlighet att ha sommarvattengymnastik igen efter ett långt uppehåll på grund av Coronan. Vi hade fem grupper: måndagar kl. 17–18, tisdagar kl. 11.30–12.30 och 16.00–17.00, onsdagar kl. 11.00–12.00 och fredagar kl. 8.00–9.00. Grupperna hann med fyra till sex pass på sin sommartermin från mitten av maj till mitten av juni.

## Trippel Aqua

Trippel Aqua har under hela 2022 hållits på tisdagar kl. 17.00–18.00 samt torsdagar kl. 18.30–19.30. Under våren hade vi tillgång till tre banor på tisdagar samt 2 banor på torsdagar, det underlättade planeringen av passen när man har fler banor till sitt förfogande. Under hösten ansökte vi om tre banor både tisdagar och torsdagar men fick bara tre banor på tisdagar och två banor på torsdagar.

Många deltagare i grupperna har varit med sedan starten på hösten 2006. Under våren 2022 har Mona-Lisa Wasström varit ledare för trippel aqua passen med Tinca Björke som inhoppare.

Under hösten har Ia Colérus haft hand om tisdags gruppen och Mona-Lisa torsdagens pass.

Även detta år var trycket stort på att få delta i Trippel Aqua, på tisdagar deltog 17 stycken och på torsdagar 15 stycken deltagare. Fler personer under 40 år söker sig till Trippel Aquan där tempot är högt från början till slut.

På trippel aqua-passen använder vi oss av olika redskap, allt från aqua-cykel, korvar, handskar, bollar, gymstick, aquaväst med mera. Aqua-cykeln finns med vid alla träningar men de andra redskapen varierar från gång till gång. Med aqua-cykeln tränar man alla muskler i kroppen. Konditionsträning blandat med mycket balansträning samt arm-, rygg- och magövningar.





## **Gruppträning**

I Eckerö fortsatte Cirkelträningen i Eckerö skola på tisdagar kl. 19.00-20.15 under vårterminen med Hanna Sivén-Bell som ledare. Cirkelträningen är väldigt populär och det har varit fullbokat i gruppen. På grund av Corona-läget i januari behövde vi senarelägga starten till februari och hade sen 13 tillfällen. Dock önskade deltagarna online-träning i januari och vi hann köra fyra pass innan den "vanliga" terminen startade. Online-träningen gick till så att deltagarna loggade in på Teams hemifrån och Hanna var på kansliet och ledde passet med hjälp av en kamera som hon lånade från Ålands Idrott. På grund av situationen med Corona har vi hela året varit tvungna att planera cirkelträningsspassen noggrant så att alla deltagare kunde hålla avstånd till varandra. Vi hade rengöringsmedel i sprayflaskor så att deltagarna kunde putsa av redskap mellan stationer, och de blev ombudade att ha med sig egna mattor för övningar på golvet samt stretchningen.

## **SeniorPower**

Även styrketräningsgrupperna för seniorer i Idrottsgårdens gym har fortsättningsvis varit mycket populära under hela året. De fortsättningsgrupper som vi haft är SeniorPower på måndagar kl. 9.00–10.15 och 10.15–11.30, onsdagar kl. 9.30–10.45 och 10.45–12.00 samt torsdagar 9.30- 10.45 och kl. 10.45–12.00. På tisdagar kl.10.45-12.00 har vi även haft en nybörjargrupp samt en cirkelträning i judosalen på onsdagar kl.13.00-14.15. På hösten renoverades judosalen och då hölls träningen i en tillfällig sal i Norrböle.

En del av grupperna har varit fullbokade, t.o.m. haft kö, under året medan det i några av grupperna har funnits lediga platser. Alla grupper har dock varit stora nog att kunna fortsätta.

SeniorPower-passen sker som cirkelträning i gymmet, med vanligen 15 stationer både på maskinerna och även med lösa vikter/ redskap samt kroppsvikt. Cirkelträningen i judosalen har genomförts med lösa redskap och kroppsvikt. Programmen planeras av de olika ledarna och byggs upp så att de innehåller både styrka, konditionshöjande övningar samt balans. Under terminens gång byts övningarna ut för att på så sätt sträva till att uppnå bästa träningseffekt.

P.g.a corona inleddes vårterminen först i början av februari och pågick 13 veckor.

Höstterminen påverkades inte mera av pandemin och inleddes i slutet av augusti/ början av september och pågick till december. Höstterminen innehöll som vanligt 15 träningstillfällen.

Under våren leddes senior-styrketräningarna av motionsledaren Hanna Sivén-Bell, verksamhetsledaren Mona-Lisa Wasström samt Kerttu Meltsas som är timanställd. På hösten hade vik. motionsledare la Colérus och Kerttu Meltsas hand om seniorträningen.

Under året har ca 100 personer deltagit i senior-styrketräningen med Ålands Motionsförening på Idrottsgården i Mariehamn.



### **Tjejgrupp i styrketräning**

På höstterminen 2021 startade vi upp en tjejgrupp i styrketräning för tjejer i högstadieåldern. Gruppen fortsatte på vårterminen 2022 och tränade på måndagar kl. 16.00-17.00 i judosalen på Idrottsgården. På vårterminen hade vi 7 tjejer som deltog under 15 pass. Vi testade på många olika sätt att träna styrka på och de fick lära sig teknik i en mängd övningar. Utmaningen med denna grupp var att tjejerna hade väldigt olika erfarenhet av träning och fysisk aktivitet, men det gick att hitta träning som alla kunde vara med på och utvecklas. De sista två gångerna under vårterminen tränade vi utomhus i utegymmet vid WHA. Även på hösten 2022 ordnades en tjejgrupp, för en liten grupp deltagare som fick prova på bl.a. cirkelträning med fokus på styrka, bodypump, boxercise och även crossfit-inspirerad träning. Hösten tjejgrupp arrangerades i Yrkeskolans gymnastiksal eftersom judosalen renoverades.

Hanna Sivén-Bell var ledare för tjejgruppen fram till hösten 2022 då Ia Colérus ledde träningen för dem.

## Vinterbadning

Säsongen 2021-2022 hade Ålands Motionsförening 111 aktiva vinterbadare på Lilla Holmen, vilket är en ökning från förra säsongen. Säsongavgiften 2021-2022 för vinterbadningen var 40 € per person och går till att täcka upp kostnaderna för Lilla Holmen, allt från i-sättning, skötsel och upptagning av virvelpropeller i vattnet, till el-inköp och timbetalning för personal samt transporter. Allt detta gör Mariehamns Stad, som sedan fakturerar Ålands Motionsförening. ÅMHM står för vattenprover.

Under hösten 2022 har intresset för vinterbadning fortsatt öka men inte i samma takt som förra hösten. Många yngre kvinnor har anslutit sig till den växande gruppen vinterbadare som avnjuter ett kallt dopp vid Lilla holmen flera gånger i veckan.

Lena Fridlund håller i kurser för kallbad med andningsövningar. Kurserna är populära och de flesta som är med är nybörjare och sedan ansluter sig till ÅMF.

Under våren har Mariehamns stad gjort en större renovering av Lilla holmens omklädningsrum. Fasaden är bytt, nya fönster och golv har satts in. Vinterbadarna har uppskattat uppfräschningen. Nytt element har även satts in i damernas omklädningsrum.



## **M.O.R. (Motion på recept)**

### **Vattengymnastik**

Under våren hade vi 13 tillfällen i Mariebad för deltagarna i M.O.R. På grund av Coronapandemin fick vi flytta fram starten några veckor men förlängde den i slutet på våren. Vi har varit på Mariebad på måndagar mellan 15.00–16.00. 8 personer har varit med under våren. Verksamhetsledaren Mona-Lisa Wasström har varit ledare.

Under hösten har vi haft 15 tillfällen för dem som vill vara med i vattenträningen. Vi har fortsatt på måndagar mellan 15.00-16.00 och det är 10 personer inskrivna i gruppen. Deltagarna har gjort stora framsteg i bassängen.



### **Styrketräning**

Under våren hade vi en grupp på 3-6 personer som kom till Idrottsgårdens gym på onsdagar mellan 08.30-09.30. Deltagarna har valt att få träna tidigt när det inte är andra i hallen, eftersom flera av dem är ljudkänsliga. Mona-Lisa Wasström har haft hand om träningarna.

Under hösten tog la Colérus över träningen för M.O.R deltagarna. 3-5 deltagare finns i gruppen. Antalet som kommer beror mycket på dagsformen för deltagarna. Träningen hålls fortfarande på onsdagar 08.30-09.30.

## Motionsträning med DUV

Hösten 2021 startade vi upp en motionsträningsgrupp för DUV:s medlemmar på onsdagar kl. 15.15-16.15 i judosalen på Idrottsgården, och den gruppen fortsatte även på vårterminen 2022. Hanna Sivén-Bell har varit ledare för gruppen och de har alltid varit minst en personal från DUV med på passen. Passen har varit populära och fler deltagare anslöt under vårterminen, i medeltal hade vi 10 personer på passen.

Under hösten 2022 fortsatte träningen med DUV, men pga av renoveringen av judosalen hölls passen i Yrkesskolans gymnastiksal och Ia Colérus hade ansvar för träningen. Även på hösten var medeltalet ca 10 personer/ pass.



## Utbildningar/kurser där ÅMF:s ledare deltagit

Under vintern deltog ÅMF:s personal i en kurs på Idrottens hus som Ålands Idrott arrangerade för de olika förbund och föreningar som sitter i huset. Kursen hette "Grundutbildning för föreningsledare" där vi diskuterade utifrån en bok om föreningsarbete, föreningsledare, engagemang och administration. Tyvärr blev även årets Växjö konvent inställt så därmed kunde vi inte åka dit som vattengymnastikledarna annars brukar göra.

18 augusti kom Ann Kvarnström till idrottens hus och höll en I-hjälpskurs för Mona-Lisa Wasström och Ia Coléus från Ålands Motionsförening samt sportchefen Jenna Gestranus och idrottskonsulenten Linus Andersson från Ålands Idrott.

## Skolidrottsdagarna

På vårterminen arrangerade vi skolidrottsdagarna på liknande sätt som hösten innan, vi höll skolorna skilt för sig och därmed hade vi mindre grupper. Vi bjöd då in endast årskurs 4, men de mindre skolorna fick komma årskurs 3–4 tillsammans. Tisdagarna 3 och 10 september kl. 9.30-13.45 kom nästan alla Ålands lågstadieskolor med sina elever och fick prova på fyra idrotter under en dag. Den 3 maj hade vi 6 skolor och 10 idrotter som deltog, den 10 maj hade vi fler skolor som deltog och hade då 9 skolor och 13 idrotter. Anledningen till att de behövdes fler idrotter än antal skolor är för att många skolor har ABC-klasser så det blir alltså många fler grupper än antal skolor.

Skolorna och idrotterna var alla väldigt glada att äntligen få vara med på skolidrottsdagar igen. Idrotterna som var med var: boule, discgolf, volleyboll, innebandy, bowling, judo, handboll, uteträning, friidrott, golf, fotboll, orientering, gymnastik och tennis. Då idrottslinjen på Ålands lyceum har gjorts om hade vi inte möjlighet att få hjälpledare därifrån på vårterminen, istället hittade vi en lösning med spelare från Åland United som kom och hjälpte till.





## MAJ

### Mercy Ships Race

Mercy Ships Race gick äntligen av stapeln igen onsdagen den 11 maj efter en lång paus på grund av pandemin. Kl. 16.45 drog vi igång uppvärmningen vid Alandica och kl. 17.00 gick startskottet. Loppet arrangeras i samarbete med Sjöfartens dag och alla insamlade medel går oavkortat till organisations Mercy Ships. ÅMF är inhyrda att arrangera loppet. Deltagarna kunde välja 5 km (ett varv) eller 10 km (två varv) som sprangs eller promenerades på en fin bana runt Mariehamn. Det fanns en vätskekontroll på Klinten samt i mål/varvning. I år deltog 267 deltagare och de samlades in c:a 15 000 € till Mercy Ships.







## MAJ

### Åland 100 Ålands största träningsdag

För att fira Åland 100 år kunde man söka projektbidrag från Ålands Idrott under våren 2021. ÅMF har sökt för två projekt i samarbete med Ålands Idrottsdistrikt. Ett projekt genomfördes under sommaren 2021 medan det andra projektet var planerat till maj 2022.

Vårt andra projekt hette "Ålands största träningsdag" och skulle genomföras lördag den 21 maj. Tanken var att det skulle vara som ett träningskonvent, deltagarna skulle boka in sig på tre olika pass under en dag. De kunde själva välja vilka pass i vilken ordning som helst, och de kunde även välja att bara delta i ett eller två pass. Evenemanget var riktade för 16 år och uppåt.

Vi började förberedelserna i januari 2022, då trodde vi att det kanske var aningen sent men vi insåg senare under våren att det kanske var för tidigt då flertalet av aktiviteterna som hade lovat att vara med hade glömt bort det och var tvungna att avboka sig.

Vi bokade föreningar och försökte ha en stor variation på aktiviteter för att locka en mängd deltagare. Vi bokade upp lokaler som Mariebad, konstgräset vid WHA och Baltic friidrottsarena. Resterande aktiviteter skulle vara på utomhus-platser inom Mariehamn som vi fick ok från Mariehamns stad för att använda. Vi hade 18 aktiviteter inbokade men fick fyra avbokningar i sista stund så när anmälan öppnade 2 maj hade vi 14 aktiviteter. Med dessa aktiviteter kunde vi ta drygt 300 deltagare totalt under dagen. Varje aktivitet hade själva fått säga hur många deltagare de kunde ta per pass. Aktiviteterna var: simning, vattengymnastik, djupvattenträning, boule, tennis, fotboll, boxercise, trail löpning, tai chi, träningspass med stavar, orientering, pilates, uteträning, beachvolley, cirkelträning i utegym, friidrott, Friskis och Svettis, gymnastik.

Vi hade förväntat oss ett högt tryck på anmälningarna men dessvärre blev det inte så. Måndagen innan evenemanget hade vi endast 45 bokade deltagare och vi var tvungna att ställa in hela evenemanget då detta inte var i närheten av tillräckligt med deltagare. Vi funderade kring om vi kunde genomföra en mindre version av evenemanget och flytta ihop deltagarna på färre pass, men vi tyckte inte att det skulle fungera bra samt att det inte går att kalla evenemanget *Ålands Största Träningsdag* med tre aktiviteter. Dessutom ansåg vi att det inte var rätt mot de ideella ledare som hade bokat upp en hel dag för detta, vi vill respektera deras tid och engagemang och därmed bestämde vi sist och slutligen att ställa in.

## **OKTOBER**

### **Kanonloppet**

Lördagen den 8 oktober arrangerades Kanonloppet för 55:e gången och Ålandsmarschen för 26:e gången. Kanonloppet/Ålandsmarschen är ett av Ålands största och mest populära motionslopp, där man kan välja att springa eller promenera 22,5 km, 15 km, 7,5 km, 3,5 km eller 1 km.

I år gjordes inga större förändringar för loppet. Alla andra starter var kl. 10.00 förutom Ålandsmarschen 22,5 km som startar kl. 9.00. Banpatrullen som åkte fyrhjuling längs hela banan dagen före kunde konstatera att banan var torr och fin. Detta år beslöt vi att vi inte kommer att kalka banan från Hindersböle till WHA (Wiklöf Holding Arena) utan istället sätta ut fler markeringar i marken längs banan. Deltagarna uppskattade att markeringen var både lågt och lite högre upp i träden.

Vädret på Kanonloppsdagen var sätt så blåsigt och en hel del regn på förmiddagen, vädret klarnade upp under dagen. Tältet vi skulle sätta upp vid 3 km starten fick ligga kvar i förpackningen p.g.a. blåsten.

Kanonloppsstafetten ordnades för sjätte året och hade även i år Orkla/Chipsen som huvudsponsor. Tabellen visar sträckorna i stafetten. Alla lag i Kanonloppsstafetten fick en stafettpinne där chipet var placerat för tidtagningen. Vid varje stafettbyte fanns en funktionär, en skylt med stafettsträckans nummer och namn. För enkelhetens skull var stafettbytena placerade vid vatten- och saftstationer, med undantag Ringsböle och Backeberg.

Nr	Namn	Sträcka	Km
1	Sips	Breidablick – Ringsböle	8,5
2	Raffel	Ringsböle – Karrböle	2,5
3	Ranch	Karrböle – Vikingavallen	4
4	Kikx	Vikingavallen – Hindersböle	4
5	Hearts	Hindersböle – Backeberg	0,5
6	Grills	Backeberg – WHA	3



2022 hade vi sju lag med i stafetten. Team Ålands Polismyndighet vann stafetten följt av Flowdog. På tredje plats kom ÅHS Mat & Prat. Glädjande var att Socialdemokraterna deltog även i år igen med två lag, även ÅHS hade ett andra lag på start. Företagsbyrån ställde även detta år upp med ett lag.

De priser som delades ut under Kanonloppsdagen var första-, andra-, och tredjepris i varje tävlingskategori, spurtpris till förste man och kvinna som sprang förbi Vikingahallen c:a 7,5 km före mål, samt första-, andra-, och tredje pris till företagsstafetten.

Deltagarantalet blev 393 personer, totalt 798 deltagare med Julleloppet. Totalt deltog sju stycken stafettlag med sex personer per lag.



## Jullelloppet

Vid starten till Jullelloppet ser man bara glädje och iver bland barn och vuxna.

Jullelloppet är för de yngre barnen 0–12 år. Tillsammans med vuxet sällskap kan barnen gå och/eller springa sträckan. Sträckan är 1,3 km och starten är vid Nyängens daghem till målet vid WHA. Vid målgång fick barnen Trip, kokosboll, ballong och medalj för sin prestation.

I år slog vi alla rekord vad gäller deltagande barn och medföljande vuxen. Hela 405 barn deltog i loppet och ca 200 vuxna. Avgiften för Jullelloppet var 3 € för förhandsanmälda barn och 5 € på loppdagen. I och med pandemin så beslöt vi att skicka iväg c:a 50 barn och föräldrar åt gången så att rusning till ballongerna och saften blev lite lugnare. Denna åtgärd har kommit för att stanna, mycket lugnare i spåret när "bara" 50 startar åt gången. Arrangörerna är tacksamma att så många vuxna hjälper till vid starten.

Fast vädret var lite ostadigt och blåsten och regnet var och hälsade på en stund gick det inte att ta miste på barnens glädje i att röra på sig. Stort dragplåster för barnen är att dom får träffa Julle som startar deras lopp och springer med.





## DECEMBER

### Nyårsruset

I år blev det äntligen av att vi kunde hålla ett vanligt Nyårsrus. Nytt för i år var att vi öppnade upp förhandsanmälan via Race. Ett 100 tal förhandsanmälde sig via Race. Anmälan på plats gick betydligt smidigare när en stor del anmält sig på förhand.

Årets Nyårsrus var den 41:a upplagan. Starten för loppet gick vid Mariebad kl. 12.30 med en signal som startskott. Deltagarna kunde välja om de ville ta den korta eller långa sträckan, 7,4 km eller 9,5 km. Vid målgången vid Mariebad bjöds deltagarna på varm saft och chips. Vid målgången lottade vi ut tre flaskor alkoholfri bubbelvin bland deltagarna. 258 personer deltog i loppet som genomfördes i fina förhållanden.

Loppets deltagande är gratis men även i år samarbetade vi med Steel FM Hjälpn. I år gick pengarna till diakonin på Åland som startat upp en fond där behövande på Åland kan söka om bidrag. Tillsamman har vi gjort skillnad igen. Årets Nyårsrus inbringade 1245 € som oavkortat gick till Steel FM Hjälpn. Tack till alla som bidragit och ställde upp i årets sista Lopp.



På styrelsens vägnar 2022

Ordförande

Christina Johansson-Gammals

Verksamhetsledare

Mona-Lisa Wasström