

# Årsberättelse 2020



## 2020 - ett år med tålamod och framtidstro

Hela verksamhetsåret 2020 har präglats av pandemin som överrumplade likväl Ålands Motionsförbund som alla andra.

Vem hade anat vilka problem vi hade framför oss!

Hela världen fick dra i handbromsen våren 2020 och ställa in. Vi hade mycket lite att säga till om lokalt på Åland. Mötes- och träningsverksamheten begränsades rejält.

### Nya innovationer kom till!

Men pandemin förde också positiva saker och nya verksamhetsmodeller med sig!

Verksamhetsledaren och motionsledaren producerade flitigt **videosnuttar** för medlemmarnas motionspass hemma. Samma bekanta rörelseschema men med "redskap" som finns i alla hushåll.

Ett flertal uteträningstillfällen genomfördes också av våra tränare, dels i terrängen dels med hjälp av kommunala uteträningsanläggningar som många nu lärde sig använda.

Det traditionella **Jungfruloppet** i början av maj genomfördes virtuellt och blev ett tillfälle för alla – även herrar och barn fanns nu bland de rekordmånga 644 löparna och gångarna (jämf. 95 deltagare år 2019). Det blev en succé! Hela Åland kunde delta och fördelen var att man kunde starta precis där man befann sig och på det klockslag som passade en själv. Redovisningen skedde digitalt och med insända bilder som lades ut på Facebook.

Epidemiläget gjorde att också **Nyårsruset** genomfördes på samma sätt som Jungfruloppet och samlade rekordmånga 700 deltagare (jämf. 458 deltagare år 2019)!

Det digitala är någonting som vi definitivt tar med oss i framtiden oberoende av pandemier. Intresset för att motionera tillsammans – på samma plats eller som nu virtuellt över hela Åland – är överraskande och glädjande stort!

Bland våra motionsformer har också **vinterbadet** visat ett kraftigt uppsving. På Lilla Holmen kan vi notera 130 aktiva vinterbadare när detta skrivs (41 pers. år 2019). Och säsongen har bara börjat och antalet deltagare bara ökar!

Vi kunde dessvärre konstatera att pandemin också har medfört en del att beakta och förbättra. Informationskanalerna till våra medlemmar fungerade inte helt enligt förhoppningarna, och vi har tagit till oss av lärdomarna. Det behövs fortfarande tid för både brev, sms och telefonsamtal för att nå fram till alla.

Jag vill framföra ett stort varmt tack till våra heltidsanställda verksamhetsledaren Mona-Lisa Wasström och motionsledaren Hanna Sivén-Bell och våra trogna timanställda Gujan Östman, Tinca Björke och Frida Erikslund som inte tappat sugen en enda gång trots rådande läge. Ett tack också till Camilla Linde för beredskap att hoppa in när det krisat.

Christina Johansson-Gammals  
Ordförande

ÅMF styrelse 2020

Ordförande  
Viceordförande  
Medlemmar

Christina Johansson-Gammals  
Camilla Linde  
Tinca Björke  
Pernilla Ojala  
Gujan Östman  
Brita Nymark-Engman  
Roger Eriksson

Suppleanter

Julia Ahlqvist  
Gunilla Holmberg  
Ulla Mörn  
Jonna Breider-Fogelberg  
Emma Ölund  
Kim Åström

Kassör

Sixten Söderström

Verksamhetsgranskare

Fjalar Eklund  
Kurt Kangas

Förbundets styrelse har under året haft sammanlagt 6 möten, enligt följande: 29.1, 29.3, 26.4, 30.8, 11.10, 29.11. Vårmöte 29.3 samt höstmöte 29.11.

Arbetsutskottet (AU) har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledare. Utskottet har under 2020 inte behövt sammanträda.

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

Avslutning:

Tyvärr ordnade inte Ålands Idrott någon idrottsgala för 2020, en tillställning som styrelsemedlemmarna i ÅMF har uppskattat att få delta i.

## Arbetsgrupper under 2020

	Samman kallare	Medlemmar
<b>Motionsgruppen:</b>	Ulla Mörn	Julia Ahlqvist Emma Ölund Brita Nymark-Engman Jonna Breider-Fogelberg
<b>Vandringsgruppen:</b>	Mona-Lisa Wasström	Sixten Söderström Brita Nymark-Engman
<b>Handikappgruppen:</b>	Mona-Lisa Wasström	Pernilla Ojala
<b>Vattengymnastik:</b>	Mona-Lisa Wasström	Gujan Östman Hanna Sivén-Bell Tinca Björke
<b>Gruppträning:</b>	Hanna Sivén-Bell	Jonna Breider-Fogelberg
<b>Kanonloppet, repr:</b>	Mona-Lisa Wasström	Hanna Sivén-Bell
<b>Vinterbadsgruppen:</b>	Roger Eriksson	Camilla Linde Jenki Rask Kim Åström 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

– **Vårmetet:** söndagen den 29 mars hölls vårmötet på Idrottens Hus i Mariehamn. Vid mötet redovisades 2019 års verksamhet samt bokslut.

– **Höstmötet** hölls den 29 november på Idrottens Hus i Mariehamn. På mötet godkändes 2021 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 ca tretton timmar i veckan ute på fältet med vattengymnastik, trippel aqua samt styrketräning för seniorer före Corona.

Förbundets motionsledare Hanna Sivén-Bell arbetade 2020 heltid i sin tjänst. Före Corona var motionsledaren ca 14 timmar i veckan ute på fältet med vattengymnastik, styrketräning för seniorer samt cirkelträning i Eckerö.

Under vårterminen jobbade Gujan Östman (1h/v) som timanställd vid gruppträningen.

Utöver detta köpte ÅMF 3 timmar i veckan under våren av Gujan Östman och 2-4 timmar i veckan av Tinca Björke som håller vattengymnastik. Frida Erikslund höll 2 timmar i veckan under vårterminen. Under höstterminen hade Gujan 2 timmar i veckan och Tinca fortsättningsvis 2-4 timmar i veckan.

## **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), Ålands Innebandyförbund (ÅIF), Åland Golfklubb (ÅGK) samt Ålands Motionsförbund (ÅMF).

Kansliet har öppet varierande tider under veckan beroende på vilka tider personalen har pass. Under 2020 har vi haft följande tider: måndag kl. 12.00–16.00, tisdag kl. 9.00–16.00, onsdag kl. 12.30–14.30, torsdag kl. 09.00–14.00.

## **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 och 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.

Från mitten av mars då Corona-situationen blev allvarlig, blev vi varse om att det inte alltid är lätt att sprida information till våra medlemmar. Vi har en stor del seniorer i vår verksamhet och det har visat sig att mejl, Facebook och hemsida inte når tillräckligt många. Vi har varit tvungna att använda oss av mängdutskick med sms för att dirigera medlemmarna till hemsidan för information.

Vi såg även att vi kunde nå vissa medlemmar genom sociala medier och använde oss av Facebook för att sprida träningstips och träningsvideos då vi inte kunde ha våra vanliga pass.

## **Vattengymnastik 2020**

Vattengymnastiken som Ålands Motionsförbund driver är fortfarande väldigt populär.

Året för vattengymnastikdeltagarna har sett lite annorlunda efter att pandemin kom i mitten på mars. Deltagarna fick bara 9 tillfällen under våren istället för 15 som i vanliga fall. Under hösten har vi haft 16 tillfällen istället för 15 och deltagarna betalade bara för 13 tillfällen.

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. I och med Corona-viruset så kunde inte kunderna ta igen förlorade pass under hösten, men tendensen har varit att de flesta kommer på sitt pass.

2020 blev sommarkonventet i Växjö som vi brukar besöka inställt. Vår instruktör Gujan Östman skulle ha lett ett inspirationspass där så det är extra synd att vi inte kom iväg, vi får hoppas på att vi kan återvända till Växjö nästa år.

ÅMF höll följande kurser under våren 2020 fram tills Corona-pandemin slog till:

Måndagkvällar mellan 17.00–21.00 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.

Vi hade tidiga morgonpass på tisdagar 6.30–7.30 och onsdagar kl. 7.00–8.00. Fredagmorgnar startade vi lite senare kl. 8.00–9.00.

Seniorpass hade vi tisdagar kl. 10.30–11.30, 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 och torsdagar kl. 19.10–20.10 kl. 19.10–20.10.

När hösten kom kunde vi starta upp som vanligt i Mariebad med några justeringar med tiderna eftersom Mariebad hade stängt måndagar under hela hösten.

ÅMF höll följande kurser under hösten 2020:

Måndagkvällar mellan 19.00–21.00 i Godby på Ålands Idrottscenter.

Tidiga morgonpass på onsdagar 07.30–08.30, fredagsmorgonpass 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 19.00–21.00 och torsdagar kl. 19.00–20.00 samt 20.00–21.00 (Herrar)





### **Sommarvattengymnastik**

I år kunde vi inte ha sommarvattengymnastik på Mariebad. Mariebad öppnade igen i juni efter undantagstillståndet men de hade mycket begränsade öppethållningstider samt begränsningar i hur många som fick vara på badet samtidigt. Därför var det inte möjligt för oss att varken slutföra vårterminens vattengymnastik eller ha sommarvattengymnastik.

### **Vattengymnastik för funktionshindrade**

Varje tisdag kl. 10.30–11.30 träffas 15 personer med något slag av funktionshinder i Mariebads terapibassäng för träning med Gujan Östman. Gruppen är en blandning av damer och herrar. Under våren träffades deltagarna endast 9 gånger på grund av Corona och under hösten har deltagarna placerats ut i seniorgrupper och där har man haft 16 tillfällen.



## Trippel Aqua

Trippel Aqua har under våren hållits på tisdagar kl. 17.00–18.00 samt torsdagar kl. 18.00–19.00. Under hösten har vi fortsatt på tisdagar kl. 17.00–18.00 men flyttat fram torsdagarnas träning till 18.30–19.30, i och med Corona så stänger badet redan 19.00 och då har vi haft flera banor till vårt förfogande.

Många deltagare i grupperna har varit med sedan starten på hösten 2006. Under året är det ÅMF:s verksamhetsledare Mona-Lisa Wasström som har varit ledare för dessa grupper. Tinca Björke har fungerat som vikarie under året när Mona-Lisa Wasström varit sjuk eller haft semester.

Även denna höst var trycket stort på att få delta i Trippel Aqua, på tisdagar deltog 17 stycken och på torsdagar 19 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**

Ålands Motionsförbund hade under vårterminen fortsättningsvis Gujans cirkelträning på Ålands Lyceum torsdagskvällar kl. 18.00–19.00 med Gujan Östman som ledare. I Eckerö fortsatte Cirkelträningen i Eckerö skola på tisdagar kl. 19.30–20.45 med Hanna Sivén-Bell som ledare. Våra cirkelträningar är väldigt populära och vi har fullbokat i båda grupperna. På Gujans cirkelträning hade alla deltagare terminskort, medan i Eckerö hade 23 deltagare terminskort och ytterligare tio personer kom regelbundet på drop in.

Terminen avbröts i mitten på mars på grund av undantagstillståndet, men båda cirkelträningsgrupper fick träna utomhus från slutet av april och vi lyckades genomföra hela terminens 15 gånger med terminsavslutning i början av juni. De allra flesta gick nästan alla gånger och deltagarna uppskattade att få gå på träning på lite annorlunda sätt trots Coronaviruset.

På hösten fortsatte inte Gujans cirkelträning, men i Eckerö körde vi vidare inomhus i Eckerö skola. På höstterminen hade vi hela 30 deltagare som gick på terminskort och ett par deltagare som kom på drop in. På grund av situationen med Corona så fick vi 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 ombudda att ha med sig egna mattor för övningar på golvet samt stretchningen.



## SeniorPower

Våra styrketräningsgrupper 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 samt torsdagar kl. 10.45–12.00. Alla grupper har varit fullbokade under hela året. På hösten 2019 startade en nybörjargrupp i SeniorPower onsdagar kl. 10.45–12.00 som sen fylldes upp med deltagare och från och med våren 2020 var även denna fullbokad. Detta ledde till att vi startade upp en till nybörjargrupp torsdagar kl. 9.30–10.45 från hösten 2020. Trycket blev så stort att vi fick starta upp en grupp till men i judosalen eftersom alla tider i gymmet var uppbokade. I judosalen är utrymmet större och de som är lite oroliga för Corona-viruset har valt att vara med i denna grupp.

I alla våra grupper har deltagarna arbetat med cirkelträning på olika sätt. Några gånger under terminen byttes program och deltagarna fick nya övningar, de har därmed utvecklat både sin styrka men även sin kroppskontroll på ett effektivt sätt. Vi planerar programmen så att de innehåller både styrka, konditionshöjande övningar samt balans.

Då vårterminens träningar tog abrupt slut i och med undantagstillståndet i mitten på mars, kunde vi inte ha vår "extra sommarträning" maj och juni månad som vi brukar. Istället erbjöd vi uteträningar i sex veckor från och med maj och många av våra seniorer valde att gå på dessa.

SeniorPower:n har varit väldigt omtyckt för deltagare och för ledare. Om man missat någon träning har man kunnat "träna in" i andra grupper före pandemin kom. Under hösten har man bara fått deltagit i passet man varit inbokad på. 6 pass har varit i Idrottsgårdens gym och ett pass i judosalen. Under hösten har vi tränat på som vanligt men med extra åtgärder på grund av Corona-viruset, alla deltagare har varit noga med att putsa av redskap efter att man använt dem och vi har uppmanat till att hålla avstånd både i gymmet och i omklädningsrummen.

Senior-styrketräningarna leddes av motionsledaren Hanna Sivén-Bell och verksamhetsledaren Mona-Lisa Wasström.

Under 2020 har över 100 personer deltagit i senior-styrketräningen med Ålands Motionsförbund på Idrottsgården i Mariehamn.





## Uteträning

Då vi var tvungna att avsluta vårterminen sex veckor för tidigt på grund av Corona, ville vi erbjuda uteträning för att våra medlemmar skulle kunna utnyttja vad de hade betalat för. Därför startade vi upp några grupper med uteträning i maj månad som vi hade i sex veckor. Gujan Östman hade en grupp på tisdagar kl. 11.00–12.00, Hanna Sivén-Bell hade fyra grupper på onsdagar kl. 10.00–11.00, 11.00–12.00, 16.00–17.00 samt 18.00–19.00. Alla dessa grupper utgick från Idrottsgårdens parkering och rörde sig i området däromkring samt utegymmet vid WHA. Mona-Lisa Wasström hade en grupp med stavgång på torsdagar kl. 18.00–19.00 vid Baltichallen.

Dessa grupper hade max nio deltagare, vi använde oss av kroppsviktsövningar, ute-gym samt gummiband. Gummibanden fick deltagarna ha sitt eget hela passet och sen sprayade vi av dem med handsprit.



## Vinterbadning

Säsongen 2019-2020 hade Ålands Motionsförbund 67 aktiva vinterbadare på Lilla Holmen, vilket är en ökning från förra säsongen. Säsongavgiften 2019-2020 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 Motionsförbund. ÅMHM står för vattenprover.

Under hösten 2020 har intresset för vinterbadning ökat enormt och vi ser en ökning på 30-40 personer som har blivit medlemmar i ÅMF. Många yngre kvinnor har anslutits 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. ÅMF och ABF (arbetarnas bildnings förbund) är medarrangörer i kurserna.



## Hemmaträning

Under vårens undantagstillstånd fick vi hitta på alternativa lösningar för att motivera våra medlemmar att fortsätta träna hemma. Vi filmade träningsfilmer med övningar som man kan göra hemma med olika redskap som man redan har, antingen inne eller ute på gården. Vi gjorde filmer för seniorer, för föräldrar som tränar med barn samt ett par "vanliga" träningspass. Dessa filmer hade vi på vår Facebook sida och vi fick mycket glad feedback så vi hoppas många medlemmar passade på att träna hemma med oss.

Vi gjorde även en reportageserie i Nya Åland med hemmaträning för seniorer med enkla övningar som man kan göra inomhus och utomhus. Två av våra medlemmar fick agera fotomodeller till övningarna som vi hade planerat. Övningarna kom i tidningen några gånger i veckan under april månad, varje gång var det en inomhusövning och en utomhusövning.

**ÖVNING 1:**  
Knäböj till stol

Så här gör du: Sätt dig på framkanten av stolen med fötterna i golvet, höftbrett isär. Från den positionen ställer du dig upp. Forsök att använda armarna så lite som möjligt. Sätt dig ner på stolen igen. Upprepa.

Syfte: Stärka ben och säte.

**INSTRUKTIONER:**  
Gör gärna en uppvärmning på minst fem minuter innan du börjar göra träningsövningarna. Du kan till exempel gå på stället och lyfta knän, cirka med armarna, dansa till en bra låt eller gå en sväng utomhus. Gör 10-15 uppreningar av varje övning. Du kan göra en till tre omgångar av varje övning.

**Så håller du igång som senior under karantänen**

Flera gånger i veckan kommer Rivas läsare från och med i dag kunna ta del av hemmaträningsövningar som Ålands motionsförbund tipsar om för seniorer. Här visar Brita Nymark-Egman och Stefan Kalmer de två första övningarna. Nästa del publiceras på torsdag. TEXT: JOE JÄRVSSON FOTO: JOHAN ROSSIN

**Övning 2:**  
Armhävning mot träd

Så här gör du: Ställ dig en bit från ett träd. Sätt händerna på trädets. Böj på armarna så att du lutar in mot trädets. Pressa sedan tillbaka till raka armar. Tänk på att vara rak i ryggen och spänna bålen. Ju längre bort från trädets du har fötterna, desto jobigare blir övningen.

Syfte: Stärka överkropp och bål.



### **M.O.R. (Motion på recept)**

Under våren kunde vi genomföra endast 9 vattenpass för deltagarna i M.O.R. på grund av Corona-pandemin. Vi har varit på Mariebad på måndagar mellan 15.00–16.00. 6 personer har varit med under våren.

I augusti när vi fick starta upp verksamheten igen fick vi ta torsdagar 15.00–16.00 på Mariebad eftersom de har stängt på måndagar. 7 personer är med i gruppen.

Efterfrågan på styrketräning har varit stor, så i mitten på hösten startade en grupp i Judohallen på måndagar. 6 personer är med i gruppen.

Mona-Lisa Wasström leder båda M.O.R.-grupperna.



### **Utbildningar/kurser där ÅMF:s ledare deltagit**

Mona-Lisa Wasström och Hanna Sivén-Bell har deltagit i flera utbildningar och föreläsningar hos Ålands Idrott under våren, bl.a. Grundutbildning för tränare, Träningslära för styrelsen, Jämställdhetsutbildning, Att utveckla evenemang.

Hanna Sivén-Bell gick under sommaren en sommarkurs via Umeå Universitet som hon fick göras delvis på arbetstid. Kursen hette "Fysisk aktivitet och hälsa för KRAFT-instruktörer", KRAFT står för Kompetensutveckling och Rådgivning för Aktivitet, Funktion och Träning, och ger en kompetens och färdighet att utforma och planera fysisk aktivitet för sjukdomsprevention men även sjukdomsbehandling. Många av våra deltagare som går på pass har olika slags sjukdomstillstånd så denna kurs var mycket lärorik för att veta hur man kan behöva anpassa viss träning för vissa individer i gruppsammanhang, men även ett stöd för att veta hur viktigt det är att vara fysisk aktivitet då man lider av olika sjukdomar.

Under hösten kom en fortsättning på Träningslära för styrelsen som Mona-Lisa Wasström och Christina Johansson-Gammals gick. I december arrangerade Ålands Idrott en workshop om Fördelningsprinciper där Christina Johansson-Gammals deltog, denna workshop fortsatte sedan i februari 2021.

### **Utbildningar/kurser som ÅMF hållit i**

I januari organiserade ÅMF en kurs i gym- och styrketräning i Eckerö. Eckeröbor får utnyttja Eckeröhallens gym gratis och det fanns en efterfrågan för att lära sig om hur man tränar med de redskap som finns där. Kursen tog max 10 deltagare och blev fullbokad, ledare var Hanna Sivén-Bell. Kursen hölls tre torsdagskvällar, 9, 16 och 23 januari kl. 19.30–21.30. Deltagarna fick varje gång ett nytt program som de fick lära sig och öva på under instruktion från ledaren. Målet var att de sen skulle känna sig trygga i att själva gå till gymmet och göra dessa program.

Motionsförbundet tillfrågades under hösten 2019 att delta som föreläsare på projektet "En säker hamn", inom projektet finns en integrationsfrämjande tjänst där man utbildar samhälls- och hälsokommunikatörer. Dessa ska efter genomgången utbildning i sin tur ordna utbildningar och diskussioner med nyinflyttade personer med samma modersmål. Alla deltagare på utbildningen hade goda svenskakunskaper, bland gruppen fanns det 13 olika modersmål. Onsdagen den 8 januari var Hanna Sivén-Bell från Motionsförbundet med och höll en föreläsning om motion, vi pratade mycket om varför det är så viktigt med motion och vad som händer med kroppen då man rör på sig, samt om hur man kan motionera på Åland och med Motionsförbundet. Vi hade många intressanta diskussioner om skillnaderna mot andra länder om hur ser på motion.

## **Skolidrottsdagarna**

Under vårterminen var vi tvungna att ställa in skolidrottsdagarna för årskurs tre och fyra. På höstterminen planerade vi för att förhoppningsvis kunna arrangera skolidrottsdagarna tisdagen för årskurs 5 och 6, men var tyvärr tvungna att ställa in även dessa på grund av Corona-pandemin.

## **MAJ**

### **Sjöjungfruloppet**

Sjöjungfruloppet brukar gå av stapeln en lördag i början av maj. I år kunde vi dock inte organisera loppet som vanligt, men vi bestämde att vi ändå ville arrangera loppet men på ett annorlunda sätt – vi döpte om loppet till Sjöjungfruloppet för alla 2020. Vi gjorde ett "virtuellt" lopp helgen 8-10 maj. Deltagarna fick anmäla sig i förväg via vår hemsida, det kostade ingenting att vara med men vi fick en del frivilliga donationer. Deltagarna valde om de ville ta 5 km eller 10 km, om de ville gå eller springa, och sen genomförde de sina lopp var som helst under dessa tre dagar, det fanns alltså ingen specifik bana detta år då vi inte kunde samla stora grupper människor på ett ställe. Även män fick delta i detta lopp som annars är ett tjejlopp, samt barn och små barn fick även cykla.

För att motivera deltagarna att vara med så hade vi sponsorerade priser där huvudpriset var en cykel från Team Sportia värd ca 500 €. Vi hade även porträttfotografering med Tincart värde 220 €, terminsavgift för vattengymnastik från Ålands Motionsförbund värde 112,50 €, två digitala prenumerationer på Nya Åland värde 44 € styck, en timme Personlig Träning (1-4 pers) med Hanna på ÅMF värde 70 €, gymkort på Hotell Cikada värde 50 € och simkort på Hotell Cikada värde 50 € som priser.

För att delta i utlottningen behövde deltagarna "logga" sitt lopp med en app eller klocka som visade hur långt de hade tagit sig, sen mejla in en bild på detta till ÅMF senast måndagen efter loppet. På onsdagen den 13 maj hade vi utlottningen av priser och meddelade sen vinnarna.

Totalt fick vi 644 deltagare vilket är helt fantastiskt, vi fick många glada mejl och bilder från deltagarnas lopp under helgen och vi hade deltagare som sprang eller gick även på fastlandet, i Sverige och till och med i Portugal. Totalt gick och sprang vi 4087 km.

De som deltog i loppet under fredagen och lördagen hade soligt väder, lite blåsigare var de för de som sparade sitt lopp till söndagen men även den dagen hade vi många deltagare. Det fanns även några stycken som gjorde flera lopp under helgen.

Ett stort tack till alla deltagare och sponsorer för ett mycket lyckat Sjöjungfrulopp för alla 2020!



## **Mercy Ship Race**

Mercy Ship race arrangerades för första gången den 8 maj 2019 i samarbete med Sjöfartens dag. Det blev en stor succé och Motionsförbundet tillfrågades att fortsätta arrangera loppet varje år. Planen var att loppet skulle gå av stapeln onsdagen den 13 maj 2020, dock blev det inställt på grund av Corona. Först planerades en flytt av evenemanget till september, men senare bestämdes att Sjöfartens dag inte blev av alls 2020. Vi är istället bokade för Mercy Ship Race 2021 som arrangeras onsdag den 26 maj.

## **OKTOBER**

### **Kanonloppet**

Lördagen den 10 oktober arrangerades Kanonloppet för 53:e gången och Ålandsmarschen för 24: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, 2019 tidigarelades starten för Ålandsmarschen 22,5 km en timme till kl. 9.00 för att gångarna skulle komma en bit på vägen innan löparna startade, och vi fortsatte med det i år. Alla andra starter var kl. 10.00. Terrängen på ett par ställen såg fortsättningsvis lite annorlunda ut sen stormen Alfrida och efter kohagen i Finström drog vi banan längs med grusvägen en bit längre för att undvika lervälling. Vi behövde även detta år dra om ett par hundra meter i Jomala strax efter Ringsböle startplatsen där deltagarna fick ta sig längs en stig vid ellinjen istället för i skogen där träden ännu låg ner.

Vädret på Kanonloppsdagen var vindstill och uppehåll och solen var framme mest hela dagen, i jämförelse med året innan var banan någorlunda torr trots regn i veckan innan loppet.

För fjärde året i rad anordnades en stafett och i år bytte vi namn till Kanonloppsstafetten för att inte bara rikta in oss på företag. Tabellen visar sträckorna i stagetten. Även i år var Orkla/Chipsen huvudsponsor för 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	Snacks	Backeberg – WHA	3



2020 hade vi nio lag med i stafetten. Team Ålands Polismyndighet vann stafetten följt av Sjöbevakningen. På tredje plats kom Svinryggens deponi. Glädjande var att Socialdemokraterna deltog även i år trots att det inte var val (förra året hade vi flera partier med!). De andra deltagarna var Godby högstadieskola, Ålands Företagsbyrå, Medimar, Strandnäs skola och ÅCA.

De priser som delades ut under dagen 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 451 personer, totalt 767 deltagare med Julleppet. Totalt deltog nio stycken stafettlag med sex personer per lag.



## Julleppet

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

Julleppet är för de yngre barnen 0-12år. 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 deltog hela 316 glada barn mot fjolårets 171 barn. Avgiften för Julleppet 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.

Det är fantastiskt att se barnens glädje när de springer och plötsligt tvärnitar för de har sett ett vackert löv, pinne eller sten som de vill ha med sig på färden.







## DECEMBER

### Nyårsruset

Vi hoppades länge att vi skulle kunna ha ett vanligt Nyårsrus 2020, men i slutet av november insåg vi att det inte skulle gå och vi bestämde att göra Nyårsruset virtuellt på samma sätt som vi hade Sjöjungfruloppet på våren. Vi öppnade upp anmälan på vår hemsida så att deltagarna anmälde sig där innan loppet, sen loggade de sina lopp och mejlade in dem till oss. Deltagarna hade hela nyårsafton på sig att genomföra loppet, gåendes eller springandes och små barn kunde cykla. Man behövde ta en runda på minst 5 km men det fanns ingen övre gräns.

Team Sportia och ÅMF sponsrade tillsammans en cykel värd 599 € som vinst till en deltagare som lottades ut. Årets virtuella Nyårsrus blev en succé och vi hade totalt 700 deltagare och vi motionerade tillsammans ihop 4571 km. Vi fick många glada berättelser och bilder inskickade på mejl. Flertal deltagare sprang även originalbanan för Nyårsruset för att kunna jämföra sin tid med tidigare år.

Även i år samarbetade vi med Steel FM Hjälpen, men eftersom vi inte kunde samla in pengar i en låda vid själva loppet som vi brukar kunde deltagarna göra en inbetalning till Steel FM Hjälpen och märka den Nyårsruset. De insamlade pengarna gick i år till klubbhuset Pelaren och att bekämpa psykisk ohälsa på Åland.

Nyårsruset arrangerades för trettionde gången.





### **Utomländska kontakter**

På Åland har ÅMF fungerat som distriktsorgan för den finlandssvenska centralorganisationen Konditionsfrämjandet.

Förbundet upprätthåller även kontakten med Svenska Rikskorpen.

Kontakt med förbunden i de nordiska länderna angående vandringsbuketten hålls kontinuerligt.

På styrelsens vägnar 2020,

Ordförande

Christina Johansson-Gammals

Verksamhetsledare

Mona-Lisa Wasström