

# Årsberättelse 2021



## Samverkan och helhetssyn för bättre hälsa

Om pandemi-perioden kan sägas ha medfört någonting gott så är det att intresset för alla former av motion och utevistelse märkbart har ökat inom alla samhällsgrupper.

Men fortsättningsvis har vi ett stort problem att bearbeta när det gäller människors hälsa och välmående: det myckna stillasittandets negativa påverkan!

Enligt WHO:s riktlinjer borde

- 6-17 åringar  
ägnat sig åt pulshöjande aktivitet minst 60 minuter per dag minst tre gånger i veckan
- 18-64 åringar  
minst 150-300 minuter per vecka minst två gånger per vecka
- 65 år och äldre  
minst 150-300 minuter per vecka, minst två gånger i veckan jämte balansövningar

Det behövs ett strategiskt och aktivt arbete för att få till mera rörelse i vardagen och bryta långvariga perioder av stillasittande. All rörelse räknas – inte bara den som sker inom den organiserade tränings- och idrottsverksamheten.

Att skapa samhällseliga förutsättningar för rörelse kräver ett arbete inom flera olika sektorer och på alla nivåer. Ingen aktör kan göra det ensam. Att skapa intresse och möjligheter till rörelse i vardagen förutsätter genomtänkt samhällsplanering, en samsyn inom politik och förvaltning på nationell, regional och lokal nivå, och bör omfatta både offentlig och privat sektor.

Genom god planering kan samhällen utformas så att den fysiska och sociala miljön främjar fysisk aktivitet. Markanvändning, transportsystem och arkitektur påverkar hur man rör sig, liksom utomhus- och inomhusmiljöers form och design. Finns det bra och trygga områden och lokaliteter som uppmuntrar till rörelse, är de tillgängliga för alla och ligger de på ett bra och nära avstånd? Är lagar, ramverk och styrdokument utformade så att de ger stöd för att skapa miljöer som främjar medborgarnas rörelseintresse?

Kan arbetsgivare uppmuntras att skapa möjlighet till fysisk aktivitet för sina anställda, t.ex. småbarnsföräldrar under arbetsdagen?

Konkreta exempel på faktorer som påverkar rörelseintresset, och som vi alla känner till, är trygga cykelvägar och genomtänkt och tillgänglig kollektivtrafik. Alla skall också ha tillgång till olika slags naturmiljöer och ha möjlighet att vistas i dem.

Att påverka ungdomars rörelseintresse redan i unga år är otroligt viktigt och man utgår från att till exempel skolan, som elevens arbetsplats, har gett eleverna möjlighet till daglig fysisk aktivitet och utevistelse.

### *Idrott för äldre*

Från och med 2020 får idrottsrörelsen i Sverige 20 miljoner kronor per år i två år av regeringen för idrott för äldre. Den här målgruppen har inte fått specifikt stöd tidigare.

Hos finns det seniorer 65+ och äldre seniorer 75+ inom nästan varje motions- och idrottsgren. På samma sätt som man styr samhällsmedel till barn- och ungdomsidrott borde man styra medel och utvecklingsstöd också till aktörer som erbjuder fysiska aktiviteter specifikt för seniorer.

Christina Johansson-Gammals  
Ordförande

ÅMF styrelse 2021

Ordförande	Christina Johansson-Gammals
Viceordförande	Roger Eriksson
Medlemmar	Bert Hellman Krister Norrgrann Gujan Östman Brita Nymark-Engman Anna Lampén-Boeving
Suppleanter	Kim Åström Bror-Erik Granlund Paula Niskala Jonna Breider-Fogelberg Emma Ölund Julia Ahlqvist
Kassör	Sixten Söderström
Verksamhetsgranskare	Fjalar Eklund, Kurt Kangas

Förbundets styrelse har under året haft sammanlagt 7 möten, enligt följande: 24.1, 10.3, 31.3, 17.6, 18.8, 06.10, 28.11. Vårmöte 31.3 samt höstmöte 28.11.

Arbetsutskottet (AU) har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledare. Utskottet har under 2021 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté: Christina Johansson-Gammals, Mona-Lisa Wasström samt en styrelsemedlem. I uppvaktades verksamhetsledaren Mona-Lisa Wasström på sin 60 års dag. Ordförande Christina samt ledamöterna Anna och Brita var med.

Avslutning:

Tyvärr ordnade inte Ålands Idrott någon idrottsgala för 2021, en tillställning som styrelsemedlemmarna i ÅMF har uppskattat att få delta i. Styrelsen blev bjudna på en middag under våren 2022.

## Arbetsgrupper under 2021

	<b>Samman kallare</b>	<b>Medlemmar</b>
<b>Motionsgruppen:</b>	Hanna Sivén-Bell	Julia Ahlqvist 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	Gujan Östman
<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 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

– **Vårsmötet** hölls onsdagen den 31 mars på Idrottens Hus i Mariefhamn samt via Microsoft Teams. Enligt gällande undantagsförfarande p.g.a. Covid-19 och lagen om temporär avvikelse från föreningslagen 3.10.2020 – 30.6.2021 stadfäst 2.10.2020 kunde mötesdeltagarna även delta i mötet via Microsoft Teams. Vid mötet redovisades 2020 års verksamhet samt bokslut.

– **Höstmötet** hölls söndagen den 28 november på Idrottens Hus i Mariehamn. På mötet godkändes 2022 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.

Förbundets motionsledare Hanna Sivén-Bell har sedan 2020 en heltidstjänst inom ÅMF. Hanna 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.

Under vårterminen köpte ÅMF 2 timmar i veckan under våren av Gujan Östman och 2-4 timmar i veckan av Tinca Björke för vattengymnastik. Under verksamhetsledarens sjukskrivning februari-maj vikarierade även Åsa Darby 3 timmar i veckan och Mikaela Sandell 2 timmar i veckan inom vattenträningen. I gruppträningen vikarierade Kerttu Meltsas verksamhetsledaren 3 pass i veckan under samma tid.

Under höstterminen hade Tinca fortsättningsvis 2 timmar i veckan, Ås17a 2 timmar i veckan och Mikaela 1 timme 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 2021 har vi haft följande tider: måndag kl. 09.00–14.00, tisdag kl. 12.00–16.30, onsdag kl. 12.30–15.00, 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, 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 2021**

Vattengymnastiken som Ålands Motionsförbund driver är fortfarande väldigt populär.

På våren fick vi en ofrivillig paus i terminen mellan sportlov och påsk då Corona-pandemin drabbade Åland värre än tidigare. Men sen kunde vi återuppta terminen så vi hann slutföra hela vårterminens vattengymnastik. Vi hade 15 tillfällen på våren och 15 på hösten.

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 våren, men under hösten kunde vi igen börja erbjuda detta alternativ vilket glädjade många av våra deltagare.

ÅMF höll följande kurser under våren 2021:

Måndagskvällar 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)

ÅMF höll följande kurser hösten 2021:

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.

Vi hade tidiga morgonpass på onsdagar kl. 7.30–8.30. Fredagsmorgnar startade vi lite senare kl. 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 och torsdagar kl. 19.10–20.10 kl. 19.10–20.10.

Under hösten startade vi även upp pilates i vatten på torsdagar kl. 16.00-17.00.



### **Sommarvattengymnastik**

I år hade vi inte heller sommarvattengymnastik. Vårterminen tvingades till en 6 veckors paus från sportlovet till påsken p.g.a. Coronan och därmed försenades vårterminen så den fick hålla på ändå till början av juni. Därmed fanns ingen tid för sommarvatten.

## Trippel Aqua

Trippel Aqua har under hela 2021 hållits på tisdagar kl. 17.00–18.00 samt torsdagar kl. 18.30–19.30. Under våren hade vi tillgång till tre banor både på tisdagar samt torsdagar och det underlättade planeringen av passen. Under hösten hade vi tillgång till tre banor på tisdagar men bara två banor på torsdagar.

Många deltagare i grupperna har varit med sedan starten på hösten 2006. Under våren 2021 har Mona-Lisa varit sjukskriven och då har Tinca Björke vikarierat alla Trippel Aqua pass. Under hösten 2021 var Mona-Lisa tillbaka från sin sjukskrivning och kunde hålla passen igen.

Även detta år var trycket stort på att få delta i Trippel Aqua, på tisdagar deltog 17 stycken och på torsdagar 16 stycken deltagare. Fler personer under 40 år söker sig till Trippel Aqua 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. 19.30–20.45 vårterminen och kl. 19.00–20.15 höstterminen med Hanna Sivén-Bell som ledare. Cirkelträningen är väldigt populär och det har varit fullbokat i gruppen. Under vårterminen behövde vi först senarelägga starten till februari och sen körde denna grupp online träning under tiden vi inte kunde ha pass tillsammans p.g.a. Corona-läget. Då loggade deltagarna in på Teams hemifrån och Hanna var på kansliet och ledde passet med hjälp av en kamera som hon lånade från Ålands Idrott. Från slutet av april fortsatte cirkelträningen utomhus på Solvallen i Eckerö. Under höstterminen kunde vi ha träningarna enligt vanlig ordning i Eckerö skola. 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 ombudade 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 och 10.45–12.00 samt torsdagar kl. 10.45–12.00. Alla grupper har varit fullbokade under hela året. Hösten 2020 startade vi upp en till nybörjargrupp torsdagar kl. 9.30–10.45 som direkt blev fullbokad och sen har fortsatt och blivit en fortsättningsgrupp. Samma höst startade vi även en nybörjargrupp i judosalen då alla tider i gymmet var uppbokade. Denna grupp var extra bra att ha under våren då Corona-läget förvärrades och de som är lite oroliga för Corona-viruset kunde välja att vara med i denna grupp.

På höstterminen startade vi upp en ny nybörjargrupp i gymmet på tisdagar kl. 10.45–12.00.

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 och sin kroppskontroll på ett effektivt sätt. Vi planerar programmen så att de innehåller både styrka, konditionshöjande övningar samt balans.

Våra seniorpower-pass hade en senare terminsstart på våren p.g.a. pandemin och sen tvingades de till en ofrivillig paus från sportlovet till påsken. Därmed blev terminen förlängd så att de skulle hinna med alla gånger de betalt för och deltagarna fick träna på till mitten av juni. Då hade de hunnit med 12 av 15 gånger och de fick sedan sina missade gånger som extrapass på höstterminen.

SeniorPower:n har varit väldigt omtyckt för deltagare och för ledare. Under hösten kunde vi igen börja låta deltagarna "träna in" missade pass i andra grupper vilket har varit väldigt uppskattat av de som av olika anledningar har missat något pass. Under våra pass hela året 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 samt Kerttu Meltsas som är timanställd.

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



### **Tjejgrupp i styrketräning**

På höstterminen startade vi upp en tjejgrupp i styrketräning för tjejer i högstadieåldern. Gruppen tränade på måndagar kl. 16.00-17.00 i judosalen på Idrottsgården och hade 9 tjejer som var med under hösten. 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.

## Vinterbadning

Säsongen 2020-2021 hade Ålands Motionsförbund 111 aktiva vinterbadare på Lilla Holmen, vilket är en ökning från förra säsongen. Säsongavgiften 2020-2021 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 2021 har intresset för vinterbadning fortsatt öka men inte i samma takt som förra hösten. 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.

Under hösten har en lite uppfräschning av lokalen gjorts, nya mattor, en bänk till i damernas omklädningsrum samt ljusslingor både utom och inomhus.



## Hemmaträning med Ålands TV

Under vårterminen när pandemiläget var som värst på Åland blev vi kontaktade av Owe Sjöblom på Ålands Radio och Tv och vi filmade sju åtta träningspass som har sänts på Ålandskanalen hela året två gånger varje dag (morgon och kväll) i rullande schema. Passen finns även på deras hemsida så att man kan titta på dem när som helst. Passen döptes till "Hemmaträning med Hanna" och det var motionsledare Hanna Sivén-Bell som planerade och ledde passen där Owe var med som deltagare. Passen har blivit väldigt omtyckta och många av våra deltagare som går på våra andra pass tränar även med hemma vid Tv:n.

## 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 torsdagar mellan 15.00–16.00. 6 personer har varit med under våren. Mikaela Sandell har varit instruktör under våren när Mona-Lisa har varit sjukskriven.

I augusti när vi fick starta upp verksamheten igen fick vi tillbaka vår måndagstid mellan 15.00–16.00 på Mariebad 7 personer är med i gruppen.

Under våren hade vi en grupp på 5 personer som kom till judosalen i idrottsgården för styrketräning med Kerttu Meltsas under tiden Mona-Lisa var sjukskriven.

Under hösten har vi flyttat styrketräningen till gymmet på idrottsgården till fredagar mellan 8.30-9.30. Mona-Lisa har hållit i träningarna.





## Motionsträning med DUV

Vi har tidigare samarbetat med föreningen De Utvecklingsstördas Väl r.f. (DUV) på deras skolidrottsdagar, och från hösten startade vi upp en motionsträningsgrupp för deras medlemmar på onsdagar kl. 15.15-16.15 i judosalen på Idrottsgården. 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 höstterminen, i medeltal hade vi 10 personer på passen.





## **Pelaren**

Inför höstterminen diskuterade vi med Klubbhuset Pelaren om ett samarbete kring träning och under terminens gång erbjöd vi fyra träningstillfällen för Pelarens medlemmar – två vattenträningar på Mariebad och två styrketräningar i judosalen på Idrottsgården. Pelaren är ett klubbhus för organisationen Ålands Fountainhouse r.f. som är till för människor som har eller har haft psykisk ohälsa. Vi ville gärna starta upp ett samarbete då det finns en mängd tydlig forskning som visar på de positiva effekterna av fysisk aktivitet för de som har psykisk ohälsa. Deltagarna som har gått på passen med oss har varit väldigt positiva till träningen och tyckt om passen. Vi planerade även för en introduktionskurs för gymmet på Idrottsgården i slutet av året men p.g.a. pandemi-läget var vi tvungna att skjuta upp den.

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

Hanna Sivén-Bell och Kerttu Meltsas gick under sommaren en utbildning till vattengymnastikledare. Tyvärr blev även årets Växjö konvent inställt så därmed kunde vi inte åka dit som vattengymnastikledarna annars brukar göra.

## **Skolidrottsdagarna**

Under vårterminen var vi tvungna att ställa in skolidrottsdagarna för årskurs tre och fyra p.g.a. Corona-pandemin. På höstterminen kunde vi äntligen genomföra skolidrottsdagarna igen, dock endast för årskurs 5 då vi behövde ha mindre grupper och inte fick blanda skolorna med varandra. Tisdagarna 7 och 14 september kl. 9.30-13.45 kom nästan alla Ålands lågstadieskolor med sina årskurs femmor (mindre skolor fick komma med årskurs 5-6 tillsammans i en grupp) och fick prova på fyra idrotter under en dag. Den 7 september hade vi 11 skolor och 14 idrotter som deltog, den 14 september hade vi planerat för lite färre och hade då 6 skolor och 11 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, tai chi, volleyboll, innebandy, bowling, karate, judo, ishockey, golf, fotboll, orientering, gymnastik, tennis och uteträning. Idrottslinjens årskurs 2 och 3 vid Ålands lyceum var med som hjälpledare på dessa dagar, tre elever från årskurs 3 hade även en egen station den 14 september med lekar och samarbetsövningar.



## MAJ

### Sjöjungfruloppet

Sjöjungfruloppet brukar gå av stapeln en lördag i början av maj och vi planerade först för att arrangera ett "vanligt" lopp. Men då pandemiläget förvärrades under våren var vi tvungna att igen planera om för ett virtuellt lopp. Det var de 25:e Sjöjungfruloppet och i år fick alla delta precis som 2020, även mindre barn kunde delta på cykel. Deltagarna fick springa eller gå 5 eller 10 km, och loppet skulle genomföras fredag 7 eller lördag 8 maj på valfri plats. Deltagarna fick anmäla sig i förväg via vår hemsida, det kostade ingenting att vara med men vi fick en del frivilliga donationer. Deltagarna loggade loppet antingen med klocka eller app och skickade sen in bevis till ÅMF för att vara med i utlottningen av en cykel. Team Sportia och Medimar sponsrade en cykel värd 600 € och Nya Åland sponsrade med annonser för loppet.

I år beslutade vi att ha en huvudvinst då vi märkt att när vi tidigare hade flera mindre vinster så kom inte vinnarna och hämtade ut dessa. Deltagarna hade tid på sig till måndagen efter loppet att skicka in bevis, sen lottade vi ut cykeln till en lycklig vinnare.

Totalt hade vi 261 deltagare vilket är mycket färre än våra tidigare virtuella lopp. Vi tror det beror på att i maj hade pandemi-läget ändå förbättrats så att många andra evenemang drog igång och lockade människor. Året innan var vi i lock down i två månader innan loppet och då var folk väldigt utsvultna på att göra något så då deltog många som annars aldrig har varit med på våra lopp. Vi är ändå glada att så många deltog i år och vi nådde vårt mål med att få folk att motionera.

## **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 26 maj 2021, dock blev det inställt på grund av Corona. Vi är istället bokade för Mercy Ship Race 2022 som arrangeras onsdag den 11 maj.

## **JUNI**

### **Åland 100 Runstreak utmaning**

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 medan det andra projektet är planerat för maj 2022.

Projektet som genomfördes under sommaren hette "Åland 100 Runstreak utmaning" och vi samarbetade med ÅID:S friidrottsutskott inom IF Åland. Deltagande i Åland 100 Runstreak Utmaning var gratis. Från och med 1 juni 2021 kunde man hämta ut ett kalenderblad från Idrottens hus. Vi fick vid två tillfällen beställa mer kalendrar då det var rykande åtgång, totalt lämnade vi ut c:a 550 kalendrar.

9 juni skedde starten av utmaningen med ett gemensamt lopp med start och mål i Tullarnas äng i Mariehamn. Vi hade c:a 50 deltagare som sprang och gick under detta lopp. Det var inget måste delta i startloppet utan många startade sin utmaning på egen hand med minst 15 minuter per dag. Deltagarna fortsätta sen på egen hand att gå eller spring 15 minuter varje dag i 100 dagar och noterade i sina kalendrar att de hade genomfört sin dagliga runda och även hur långt det blev.

Varje lördag under dessa 100 dagar ordnade vi ett parklopp med start i Tullarns äng. Det fanns en bana som var samma varje vecka där man kan gå eller springa 5 km. Detta ordnades för att det skulle finnas en samlingspunkt för de som var med i utmaningen och som ville ha lite extra pepp längs med vägen.

På dag 100 torsdagen den 16 september hade vi ett finallopp och samtidigt invigningslopp kl. 18.00 med start och mål vid Baltic friidrottsarena. I detta lopp hade vi c:a 80 deltagare i alla åldrar. Vid det loppet fick deltagarna lämna in sina färdigt ifyllda kalendrar och vi lottade ut ett huvudpris bland alla som hade fullföljt utmaningen. Alla som deltagit i utmaningen fick även en minnesbuff.

Under utmaningens 100 dagar hade vi ett virtuellt community på Facebook där vi höll kontakten med deltagarna och peppade samt coachade dem att orka hålla i alla 100 dagar.

Vi hade som mål att alla kan vara med i utmaningen och vi såg att bland dem som hämtade ut kalendrar fanns båda kön jämnt representerade samt alla olika åldrar. Av alla 550 som

hämtade ut kalendrar fick vi 82 stycken som lämnade in att de hade genomfört hela utmaningen, men vi tror att många fler hade fullföljt men inte lämnat in kalendrarna. Orsaken till detta tror vi är att de gjorde utmaningen mer för sin egen skull, inte för att behöva lämna bevis för någon annan.

Vi var glatt överraskade av det stora intresset när vi gick ut med informationen om utmaningen. Det var svårt att uppskatta hur många som skulle vara med ända till slutet, vi tycker ändå att vi lyckades väl med att hålla i gång utmaningen och hålla intresset uppe. Vi tycker det är positivt att det var så brett åldersspann på alla deltagare samt att både kvinnor och män tilltalades av denna utmaning. Vi tror och hoppas på att vi har nått vårt mål med att skapa en hållbar motionsrutin i vardagen och att få en vana att röra på sig varje dag. Vi fick många positiva kommentarer under dessa 100 dagar, och i vårt virtuella community delade deltagarna sina upplevelser med varandra vilket var härligt att se.

## **Motionstrampet**

I samarbete med Bifa Bike ordnade vi ett virtuellt motionscykellopp som vi döpte till Motionstrampet. Loppet gick av stapeln lördag den 19 juni, deltagarna skulle cykla minst 10 km för att delta i loppet och sen logga sitt lopp på samma sätt som i våra andra virtuella lopp. Av de som sen skickade in bevis på sina cykellopp lottade vi ut en Hövding hjälp värd 349 € som sponsrades av Bifa Bike. Deltagande i loppet var gratis och vi hade ett 60-tal deltagare.

## **SEPTEMBER**

Ålands Radio och Tv deltog i år i insamlingen till Världens Barn och hade under en veckas tid i september olika insamlingsevenemang. Vi tillfrågades att hjälpa till med arrangemanget av ett motionslopp och ordnade detta onsdagen den 29 september kl. 18.30 vid Torget i Mariehamn. Anmäl till loppet sköttes av oss via hemsidan race.com medan Ålands Radio och Tv tog hand om marknadsföring. Vi hjälptes åt att märka banan som var samma som vi brukar använda för Sjöjungfruloppet och Mercy Ship Race. Ett varv var 5 km och deltagarna fick välja mellan ett (5 km) eller två varv (10 km). Vi hade även ett barnlopp på 1 km som gick längs Esplanaden. Vi hade ett 40-tal deltagare som var med och alla intäkter gick oavkortat till Världens Barn-insamlingen.







## OKTOBER

### Kanonloppet

Lördagen den 9 oktober arrangerades Kanonloppet för 54:e gången och Ålandsmarschen för 25: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. 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 vindstilla och uppehåll för de mesta, dock hade det regnat en del innan loppet så delar av banan var väldigt blöta.

Kanonloppsstafetten ordnades för femte 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.

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

2021 hade vi tio lag med i stafetten. Team Jomala United vann stafetten följt av Ålands Polismyndighet. På tredje plats kom Jogging Team Lepiäiset. Glädjande var att Socialdemokraterna deltog även i år och nu med två lag, även ÅHS Medicinska polikliniken

hade två lag med i stafetten. De andra deltagarna var Ålands Företagsbyrå, Ålands statistik- och utredningsbyrå och IFFK.

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 400 personer, totalt 685 deltagare med Julleloppet. Totalt deltog tio 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 0–12 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 deltog hela 285 glada 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 går inte att ta miste om 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

Vi planerade att vi skulle kunna ha ett vanligt Nyårsrus 2021, men dagen innan loppet så hade Corona-fallen på Åland gått spikrakt uppåt och vi var tvungna att göra om loppet till ett virtuellt lopp. 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.

Årets Nyårsrus var den 40:e upplagan och vi som extra sponsorer hade vi Dahlmans Delikatesser, Cityblommor och Mat-punkten som gav produkter i kassar och korgar. Dessa lottades sen ut till tre olika vinnare av de som deltagit i loppet. Årets virtuella Nyårsrus hade totalt 271 deltagare trots väldigt isiga vägar, solen tittade dock fram under dagen så många fick se den under sina rundor.

Loppets deltagande är gratis och normalt samlar vi in pengar som vi ger till välgörande ändamål och i år skulle pengarna gå till Matbanken på Åland. Eftersom vi inte kunde samla in pengar fysiskt så kunde deltagarna betala in en frivillig startavgift direkt till Matbanken.







På styrelsens vägnar 2021

Ordförande

Christina Johansson-Gammals

Verksamhetsledare

Mona-Lisa Wasström