

Verksamhets-
berättelse
2003



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2003

INLEDNING

Motionstrenden håller i sig och ålänningarna rör på sig som aldrig förr, såväl i grupp som individuellt, unga som gamla och kvinnor som män. Man motionerar hemma och man reser bort för att röra på sig. Nästan allt lockar bara det är roligt!

Genom att lyssna på vad folk vill ha har vi också lyckats erbjuda just de rätta aktiviteterna. Till vardags väljer man det som finns nära och inte tar allt för lång tid, vilket märks i det stora antalet namn på deltagarlistor vid både morgonsimning och vinterbad. När sedan tid finns vill man gärna krydda motionen med någon form av naturupplevelse, kanske för att riktigt kunna koppla bort från vardagens stress. Där har våra vandringsresor, långfärdsskridskoturer och tjejloppsresor varit populära.

Flyttningen av kansliet året innan var lyckad och vi börjar känna oss riktigt hemmastadda på vår nya adress. Självklart ska vi finnas där allt inom motion och idrott händer.

Under året som gått har vi fått en ny webbsida, där vi lätt och billigt kan nå många med information om våra aktiviteter. Det känns som ett stort steg framåt.

En ny dörr har öppnats för oss i och med våra ökade kontakter med Korpen på Gotland. Vi har någon att byta idéer och erfarenheter med. Vi har samma verksamhetsområde men sköter det på lite olika sätt. Gotlänningarna har hjälpt oss med goda råd både vad gäller organisation och kontakter när vi till hösten tänker starta upp flera vattengymnastikgrupper.

Roligt är också att handikappidrotten fått en mer framträdande roll i vår verksamhet. Den är dock mer krävande genom att den alltid kräver kunniga, intresserade ledare. Viktig inspiration har vi där fått i och med våra kontakter med Uppsala Handikapp Idrott.

Vi har haft ett utvecklande år där vi lyckats väl med vår målsättning att erbjuda omväxlande motionsformer och aktiviteter för olika målgrupper. Genom att vara lyhörda kan vi fortsätta att utvecklas och bli ännu bättre på att befrämja folks rörelseglädje.

Camilla Eklund, ordförande

Organisation och administration

Styrelsen har under 2003 bestått av följande sju personer

Ordförande	Camilla Eklund
Viceordförande	Lili-Ann Sundström
Medlemmar	Fredrik Rygård Nigel Guildford Gitte Eriksson Anneli Svenblad Ulla Lund
Suppleanter	Heidi Räsänen Ray Holmlund Åsa Friman Gunilla Holmberg Brita Nymark-Engman Anna Söderman
Kassör	Sixten Söderström
Revisorer	Fjalar Eklund Kurt Kangas

Förbundets styrelse har under året haft sammanlagt 7 möten, enligt följande:

30.01, 13.03, 27.03, 10.04, 08.05, 08.09, 13.10 vårmöte 27.03 samt höstmöte 27.11

Arbetsutskottet (AU), har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar och verksamhetsledaren. Utskottet har under 2003 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté; Camilla Eklund, Mona-Lisa Wasström plus en styrelsemedlem.

Planeringsdag

Hösten 2003 hölls ingen gemensam planeringsdag eftersom resebolagen vill ha all information om kommande år redan våren före, ÅMF beslöt att ordna planeringsdagen under våren istället. 2004 års planering gjordes på ett vanligt styrelsemöte under hösten 2003.

Avslutning

Ålands Motionsförbund ordnade en överraskningskväll för styrelsen, suppleanter samt arbetsgruppsmedlemmar den 5.12. Helt ovetandes om vad som väntade dem, samlades deltagarna på Idrottsgården för en varm glögg. När alla kommit hämtades deltagarna av taxibilar som körde ut mot Saltvik, förslagen på destination duggade tätt och till slut stod det klart att målet var Silverskär. Där vankades ett utmärkt julbord, underbar stämning och trevlig samvaro. En perfekt avslutning på ett händelserikt år.

Arbetsgrupper

De olika arbetsgrupperna har under 2003 haft följande sammansättningar;

	Sammanställare	Medlemmar
Massidrott	Hasse Nyman	Dick Sirén Nigel Guildford Hasse Segersvärd Dennis Eriksson
Cykelgruppen	Åsa Friman	Harry Rönnerberg Nigel Guildford Tommy Tapio
Tjejiddrottsgruppen	Ulla Lund	Lili-Ann Sundström Mona Elmvik Brita Nymark-Engman Gitte Eriksson
Vandringsgruppen	Camilla Eklund	Jan Söderström Jan Enqvist Anneli Svenblad Anna Söderman
Handikappgruppen	Mona-Lisa Wasström	Camilla Eklund
Långfärdsskridsko	Fedrik Rygård	Johan Jansson Tom Sjödahl Mikael Johansson Ben Johans Ray Holmlund
Vinterbadning	Mona Elmvik	Anki Johansson Barbro Fagerlund Monika Jansson
Kanonloppet, repr.	Mona-Lisa Wasström	Nigel Guildford Camilla Eklund + vandringsgruppen
Kampanjer / Projekt	Mona-Lisa Wasström	

Verksamhetsledaren deltar i gruppernas verksamhet.

Grupperna ansvarar själva för att verksamheten inom gruppens arbetsområde genomförs.

Årsmöten

Vårmötet hölls den 27 mars på Idrottens Hus i Mariehamn. Då redovisades 2002 års verksamhet och bokslut. Stadgeenliga handlingar.

Höstmötet hölls den 27 november på Idrottsgården i Mariehamn. På mötet godkändes 2004 års verksamhetsplan samt budget.

Verksamhetsledaren

Sedan 1981 har förbundet haft en heltidsanställd verksamhetsledare som sköter praktiska och administrativa arbetsuppgifter inom förbundet och för dess styrelse och arbetsgrupper. Sedan 15 augusti 1999 har Mona-Lisa Wasström fungerat som förbundets verksamhetsledare, hon efterträdde Marco Johansson som arbetat åtta år inom förbundet.

Kansli

Sommaren 2002 flyttade Idrottens Hus all sin verksamhet från Skarpansvägen 28 till Idrottsgården i Mariehamn, nya adressen är nu Neptunigatan 23. Ålands Idrottsförbund koordinerar verksamheten och idag är följande specialidrottsförbund samlade under samma tak; Ålands Idrottsförbund (ÅIF), Ålands Idrottsdistrikt (ÅID), Ålands Fotbollförbund (ÅFF), Ålands Innebandyförbund (ÅIBF), Ålands Internationella idrottsorganisation (ÅIIO) samt Ålands Motionsförbund (ÅMF). Kansliet har öppet vardagar kl. 09.00-15.30.

Uppvaktningar

Förbundet uppvaktade vice ordf. Lili-Ann Sundström på 50 års dagen.

VERKSAMHET

Kampanjer/Projekt

Morgonsimning

För de morgonpigga entusiasterna har Idrottsgårdens simhall bokats för morgonsimning tisdag- och fredagmorgnar kl. 06.00-08.00. Intresset för simningen är mycket stort.

Morgonsimmet på Idrottsgården ökar för varje säsong, så det nya badhuset är mycket välkommet bland morgonsimmarna. Planerat är att det i Mariebad skall finnas möjligheter att morgonsimma fyra gånger i veckan. Under 2003 har ett hundratal morgonpigga simmare plaskat runt i simhallen på Idrottsgården. Som mest har det varit 65 personer samtidigt och då blir det trångt om utrymme.

I och med flytten till Mariebad kommer ÅMF att satsa på vattengymnastik. Vattengymnastik kommer att ordnas från tidig morgon till sen kväll, så att alla som vill har en möjlighet att vara med.

Kampanjsimning

Simma MARIEHAMN-KÖKARSÖREN

Kampanjsimmet fortsätter att locka många deltagare. Under perioden 2003–2004 är det hela 96 personer som är med och deltar. Delsträckorna är: start vid Östra hamn - Lemström 4 km, Lemström–Lumparudd 16 km, Lumparudd–Långnäs 8 km, Långnäs - Överö 14 m, Överö - Sottunga 11 km, Sottunga - Husö 8 km, Husö - Hamnö, Kökars kyrka 16 km, Hamnö - Källskär 10 km, Källskär - Kökarsören 13 km. Totalt en sträcka på 100 km. Efter halva perioden har 3 personer redan kommit fram till Kökarsören och det är Sonja Karlsson (177 km) Tuire Granesäter (168,5) samt Lars-Olav Rehn (102 km).Hur många som kommer fram vet vi först våren 2004.**(bilaga; deltagarlista)**

Under kampanjen 2002-2003 mellan Mariehamn–Lappo deltog 107 personer.

10 personer nådde hela vägen fram till Lappo. Sonja Karlsson simmade hela 412 km.**(bilaga; resultatlista.)**

Kom iform-kampanj

Under hösten 2002 körde företagskampanjen igång och avslutades på våren 2003. Även denna gång var många företag och organisationer med och motionerade, totalt 23 st. Detta år har vi delat in företagen i två olika grupper utgående från hur många som är anställda i företaget, en grupp för under 25 anställda och en grupp för över 25 anställda. Deltagandet är inte kopplat till arbetsresan som den tidigare Gå och Cykla kampanjen var, utan man kan lika väl motionera hemma på egen tid i 30 min som ger ett poäng. De anställdas sammanlagda poäng sätts i förhållande till antalet anställda vilket utgör företagets totala poäng. Totalsegrare i klassen för under 25 anställda detta år blev som förra året Eriksson Capital Ab med totalpoängen 10333,3 före Träningsundervisningen från Kyrkby Högstadieskola med 9539,1 poäng och med Medimar på en tredje plats med 8879,0 poäng. I klassen för över 25 anställda vann Andelsbanken för Åland med 6227,5 poäng före Alandia-bolagen med 2750,0 poäng och med Birka Line Ab på en tredje plats med 2521,9 poäng.

Företagskampanjen gjorde ett uppehåll under hösten 03 samt våren 04 eftersom intresset för deltagande har gått ner kraftigt. Förhoppningsvis kan Motionsförbundet starta upp kampanjen

igen under hösten 04 men i en nyare tappning som skall locka företagen att komma igång igen. (bilaga; slutresultat).

Motion för arbetslösa

Behovet av att träffa människor och samtidigt aktivera sig fysiskt även om man är arbetslös är viktigt. Det är genväret från de arbetslösa som hämtat träningskort från ÅMF:s kansli under åren. Utdelningen av kortet påbörjades redan 1993. Kortet berättigar till 40 % rabatt för ett träningsbesök på alla idrottsanläggningar på Åland. Kortet är personligt och är giltigt en månad i taget varefter det bör förnyas. Kampanjen leds och administreras av ÅMF. Under dom senaste åren har utdelandet av kort varit minimalt, eftersom arbetslösheten har minskat betydligt i jämförelse med 90-talets mitt.

Handikappgymnastik

Gruppgymnastik

Handikappgymnastiken i ÅMF:s regi utvecklas och utökas hela tiden. Intresset att få röra på sig är mycket stort. Varje torsdag mellan 15.30 och 16.30 kommer 7-10 personer med något slags funktionshinder till Röda Kors gården för att röra på sig till musik och umgås socialt med andra personer i samma situation. Timmen efter, mellan 16.30 och 17.30, kommer lung- och hjärtgympare som också är ett tiotal. Gymnastiken riktar sig främst till den äldre skaran, men vi inom ÅMF hoppas få igång en gymnastikgrupp för lite yngre personer med funktionshinder.

Deltagarna är mycket nöjda med gymnastiken och eftersom grupperna inte är större än 10 personer så hinner alla få uppmärksamhet och hjälp med de olika övningarna. Ledare har varit Mona Wasström, Gujan Östman samt Camilla Eklund.

Gymnastik för barn med särskilda behov

Sedan starten 2001 har verksamheten utökats till att omfatta barn från fritidshemmet Vintergatan i Mariehamn och fritidshemmet Orion i Jomala. Antalet barn har ökat från ca 9 till uppemot 16 stycken. I och med att Mariehamns Gymnastikförening fått tillgång till permanenta lokaler i Bollhalla har verksamheten flyttats dit. Under den korta tiden som verksamheten varit i Bollhalla har barnen utvecklats mycket på den stora studsatta som finns till förfogande.

Barnen från Vintergatan och Orion har alltid egna assistenter med sig.

Under hösten 2003 delades barnen in i 2 grupper så att Orions barn kommer kl 14.30-15.15 och Vintergatans barn kommer kl 15.15-16.00.

Ledare för dessa grupper är Mona Wasström med inhopp av Camilla Eklund vid behov.

Synskadade

Gymnastikgruppen för synskadade som startade upp under hösten 2001 har också fortsatt under våren 2003 och ledare för dem är Gujan Östman. Gruppen håller till i deras egen lokal Ankaret och de träffas varje torsdag kl 13.00 – 14.00.

Prova på dag

Lördagen den 25 januari ordnade ÅMF i samarbete med Uppsala Handikapp Idrott en prova på dag för handikappade på Idrottsgården i Mariehamn. På programmet stod bowling, boccia, bågskytte m.m. Uppsala Handikapp Idrott hade en uppvisnings match i rullstolsinnebandy. Ett 80-tal personer tog tillfället i akt och kom för att titta samt prova på.

Utflykt

31 maj gjordes en dagsutflykt till Fyrishov och Uppsala handikappförening. De flesta åländska deltagarna representerade de synskadade men även några från gymnastikgruppen på Röda Korsgården deltog. Man spelade boccia mot Uppsalaföreningen och fick även beskåda skicklig rullstolsdans. Resan som var både lyckad och givande bekostades av ÅMF genom ”ärevarvspengar” som Hasse Segersvärd har sprungit in till ÅMF.



Långfärdsskridskoåkning

Vintern 2002/2003 går till historien som en av de bättre långfärdsskridskosäsongerna någonsin på Åland. Redan i december kunde vi njuta av isvidderns fröjder. De ledarledda turerna började fr o m andra veckoslutet i januari och säsongen avslutades först i slutet av mars.

11 st ledare ansvarade för att 1-2 ledarledda turer /helg ordnades. Det starkt ökande intresset för långfärdsskridskoåkning på Åland har gjort att motionsförbundets turer blivit allt populärare. Antalet deltagare på turerna har ofta varit över 50!

I mitten av februari, när säsongen var som bäst, bjöd isarna utanför Eckerö på fantastiska upplevelser. Bl a fick Enskärs sjöbevakningsstation och Sälskär påhälsning av långfärdsskridskorännarna. I början av mars gjorde drygt 10 åkare en tur på isarna runt Kökar och ut mot bl a Kökarsören. Övernattning hade ordnats på Antons gästhem.

Av de mera spektakulära turerna kan också nämnas den tur som några åkare gjorde privat från Mariehamn till Hangö. Den sammanlagda turen på 230 km tillryggalades på 3 dagar.

Under säsongen har isluren, liksom tidigare år, betjänat åkarna med information om turer och om isläge.

Ledarna har också sammankommit för att dra upp gemensamma riktlinjer för de organiserade turerna.



Vinterbadning

Vinterbadarnas verksamhet fortsätter att öka.

Enligt uppsatta statistiklistor i omklädningshytterna på Lilla Holmen fortsätter vinterbadarna att strömma till, både tidigare badare och nytillkomna. Ca 200 nycklar har lösts ut från kansliet. Mariehamns Stad har välvilligt bistått badarna för att underlätta aktiviteten. Numera kan vinterbadarna byta om i varma omklädningsrum, vaken hålls öppen med hjälp av en fläkt och så långt det är möjligt försöker man hålla trappan isfri. Mariehamns Stad har även byggt och monterat ett nytt skyddsräcke på brons norra sida.

Hela verksamheten är ett resultat av nära samarbete mellan Mariehamns Stads tekniska verk och ÅMF. ÅMF står för den administrativa delen av samarbetet så som nyckelförsäljning, statistik och information medan Tekniska verken sköter snöskottning, vaken, omklädningshytt m.m.

I samband med att Mariebad öppnar finns möjligheten att bedriva vinterbadningen därifrån. En rundfråga till vinterbadarna på Lilla Holmen har visat att man helst stannar kvar. Lilla Holmen erbjuder en viss avskildhet på vintern och verksamheten är väl inarbetad och fungerande.

Stavgång

Stavgången på Åland ökar stadigt hela tiden. Ålands Motionsförbund ställer upp i samarbete med Folkhälsan på att instruera och lära ut tekniken vid stavgång åt företag, föreningar och kommuner. Man börjar också se en trend bland lite yngre kvinnor som vill prova på, samt att flera herrar syns ute i terrängen med stavar.

Konditionstest verksamhet

Under 2003 har konditionstester utförts när företag eller kommuner tagit kontakt. Någon speciell marknadsföring har inte gjorts på grund av att tiden inte räcker till att utvidga testverksamheten i nuläget. Tester som genomförts under 2003.

April	12 pers Ålands Lyceum	UKK- gångtest
Maj	14 pers Ål. Hälso o. Sjukvård	UKK- gångtest
Sept.	9 pers Ålands Lyceum	UKK gångtest

Januari

Den 25 januari ordnade ÅMF i samarbete med Uppsala Handikapp Idrott en prova på dag för handikappande på Idrottsgården. Ett 80 tal personer kom för att se en uppvisningsmatch i rullstolsinnebandy samt prova på bowling, boccia, bågskytte m.m.

Februari

Vasaloppet, Öppet spår

För tionde året i rad arrangerades en gemensam resa till Öppet spår i Sälen-Mora den 23 februari. Sammanlagt fullföljde 1 dam och 17 herrar det 91 - kilometer långa loppet. Alla tog sig i mål under 8 timmar. Mycket bra presterat! Noggrann vallning ända till midnatt och en näringsrik frukost kl. 04.00 på skidmorgonen bidrog säkert till ålänningarnas hurtiga insats.

Ca 6000 skidåkare startade i söndagens Öppet spår. Ålänningarna erhöll mycket uppmärksamhet under loppet av speaker och av medföljande publik. Marita och Yngve Selander blev särskilt uppmärksammade med medaljer efter att ha åkt Öppet spår för tionde gången.

Tyvärr har det åländska deltagarantalet i Öppet spår minskat drastiskt de senaste åren varför det inte längre är lönsamt att resa med stor buss, chaufför och reseledare. Många väljer att resa själv och istället delta i det riktiga Vasaloppet en vecka senare. Redan på vår hemresa från Mora började vi planera för nästa års resa, men då med siktet inställt på det riktiga Vasaloppet och med hopp om att locka fler deltagare. **(bilaga; deltagarförteckning**

April

Fredagen den 11 april samlades 31 hurtiga damer och herrar vid bussplan i Mariehamn för att ännu en gång åka på en vandring med förbundet, denna gång gick färden till Danmark och Mors Rundt. På vandringen i Danmark kunde deltagarna välja mellan 6 olika sträckor. Vanligtvis finns endast två sträckor att välja på.. Dom flesta av de åländska deltagarna valde 18 eller 25 km. Vandringsresorna till de olika Nordiska länderna som ingår i den Nordiska marschbuketten blir allt populärare för varje år.



Maj

Cykelns Dag

För tredje gången arrangerade ÅMF i samarbete med Sportcenter ”Cykelns dag”. Besökarna kunde delta i frågesport och hinderbana på cykel. ÅMF bjöd på saft, bulle och kaffe, två clowner gick runt och delade ut ballonger och chipspåsar till alla barn.. Sportcenter hade specialerbjudande på cyklar samt cykeltillbehör. ÅMF delade också ut program för årets verksamhet, och man kunde även anmäla sig till Floratrampen. Detta evenemang har visat sig mycket lyckat och vara bra marknadsföring för ÅMF.



Sjöjungfrun

Sjöjungfruloppet sprangs för sjunde året i rad och 189 tjejer deltog. I år fick arrangörerna flytta starten från torget till gräsområdet utanför Lilla Holmen eftersom torget redan var uppbokat och det visade sig vara ett mycket lyckat arrangemang. Före loppet värmdes deltagarna upp med hjälp av två instruktörer. Medlemmar i Mariehamns Gymnastikförening fungerade som funktionärer för hela loppet. Efter ca 1,5 km kunde man välja mellan att gå eller jogga 5 eller 10 km, varav de flesta valde 5 km. Vid målgång där deltagarna själva kunde avläsa tiden, delades sjöjungfrumedaljen ut av manliga funktionärer. Efter loppet fick alla deltagare njuta av ålandspannkaka med grädde och sviskonkräm. (bilaga; deltagarförteckning.)



Floratrampen

Floratrampen arrangerades för 33:e året i rad. Vädret var klart och fint men det var ganska kyligt i luften och det fick deltagarna känna av på den långa sträckan. Start och mål var vid Vikingahallen i Jomala. Sammanlagt deltog 27 personer. Man kan säga att hela Ålands "cykelelit" var samlad blandat med många renodlade motionärer. Floratrampen är dock ett rent motionslopp där segrare inte belönas särskilt utan alla erhåller samma medalj. Dock uppmärksammas de snabbaste och all ära till dem. En liten tävlingsiver finns dock internt mellan cyklisterna.

Den långa prestigefyllda sträckan på 70 km samlade i år 13 herrar och en dam. Snabbast var Kenneth Hellsten på tiden 1,58,02 före tvåan Bo Jansson på tiden 1,58,04. Korta banan på 38 km samlade i år 3 herrar och tre damer. Snabbast i år runt banan var Mauri Saarela på tiden 1,12,59. Familjerundan lockade sex personer och alla erhöll Floratrampens diplom. **(bilaga; resultat)**

Maja Gräddnosloppet

För 19:e året i följd arrangerade Korpen i Uppsala ett motionslopp öppet endast för tjejer, på Kristi himmelfärdsdagen den 29 maj. Tjejidrottsgruppen beslöt koordinera en gemensam resa för 9:e året i rad. Sammanlagt deltog 24 tjejer från ÅMF. Det fanns två sträckor att välja mellan, fem och tio km. Efter loppet åkte vi med Williams buss till äventyrsbadet Fyrishov för vidare avkoppling. En shoppingrunda avrundade "tjejdagen". Denna resa är mycket omtyckt bland deltagarna när man hinner med både motion och shopping. **(bilaga; deltagarlista.)**

Augusti

Tjejmilen

För 13:e året i rad arrangerade tjejidrottsgruppen en gemensam resa till Tjejmilen, nr. 18 i Stockholm den 31 augusti. Sammanlagt deltog ca 23 000 tjejer i år varav 31 från Åland. Av samtliga samresor som arrangeras av ÅMF är Tjejmilen den populäraste. Alla fullföljde loppet på 10 km med gott resultat. Efter loppet åkte vi med egen buss till Bosön för dusch och bad samt snabblunch i gröngräset. Tjejdagen avslutades med middag ombord på Eckerö Linjen **.(bilaga; deltagarlista)**

September

Vandring i Sverige

Efter att ha ordnat vandringsresor till Öland, hösten 2001, Pröysen-marschen, hösten 2002 (Norge) och Mors Rundt, våren 2003 (Danmark) tyckte vi på ÅMF att det var dags att återvända till Öland. Resmålet passar de flesta både med tanke på restid och vandringsmöjligheter. Med på denna resa var hela 31 vandringsugna damer och herrar.

(bilaga; deltagarlista.)



Oktober

Godbyrundan

I samarbete med fritidsnämnden och turist & företagarnämnden i Finström arrangerades Godbyrundan med start och mål i Godby centrum den 4 oktober. I år bjöd vädret på en fin höstdag och 12 personer tog sig tid att komma ut i det fina vädret och röra på sig.

Kanonloppet

Lördagen den 11 oktober arrangerades Ålands största tävlings- och motionslopp, Kanonloppet för 36:e gången. Sammanlagt deltog i år 468 personer. 190 med tidtagning från Markusböle, 221 i Ålandsmarschen utan tidtagning, sträckan är 20 km. Glädjande är att Ålandsmarschen intresserar allt fler. I år gästades vi av grupper från Sverige, Norge och Danmark. Även i år kunde man delta i Ålandsmarschen på 12 km, Markusböle-Ulfsby vilket 58 personer valde att göra.

Herrsegrare för år 2003 blev Eduardas Volikas som även segrade 2001. På damsidan segrade Ann Björklund från Sverige.

Lilla Kanonloppet

Ett alternativt kanonlopp är Lilla Kanonloppet med start från Ulfsby 7,6 km eller Sparhallen 3,7 km. Från Ulfsby startade 45 personer med en allmän motionsklass och flera ungdomsklasser. Från Sparhallen startade endast ungdomsklasser. Totalt 84 barn kom till start.

Julleloppet

Nytt för i år var Julleloppet för de allra minsta barnen. Med start från Nyängens daghem och mål vid Idrottsparken blev loppet ca. 1 km långt. Hela 86 barn var med och sprang sitt eget lopp med clownen Jolle. Efter loppet fick barnen saft, chips, ballong samt medalj.



December

Nyårsruset

Det sista motionsloppet för året lockade som vanligt många deltagare, hela 275 kom till start i Nyårsruset som arrangerades för 22:a gången. Deltagarna kunde välja mellan att springa eller gå 8,3 km eller 6 km. Banan går söderut från Idrottsgården och bägge bansträckningarna passerar Gröna Udden och Östra hamnen på väg tillbaka till Idrottsgården.

Efter fullföljt lopp kan deltagarna passa på att bada bastu efter att ha erbjudits varm saft och lite priser i form av godis och chips.



Utomåländska kontakter

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

Förbundet upprätthåller även kontakten med Svenska Rikskorpen, Korpen i Uppsala, nyttillkomna Korpen på Gotland.

På styrelsens vägnar 2003

Ordförande

Verksamhetsledare