



Verksamhets- berättelse 2004



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2004

INLEDNING

Efter några jobbiga år med lågt deltagarantal i flera av våra arrangemang kan vi nu se att trenden har vänt. Under 2004 har deltagarantalet ökat i så gott som allt vi har arrangerat. Vårt arbete ligger i tiden för ”wellness-trenden” som bara ökar. Fler och fler inser nyttan med att motionera och för många är motion en nödvändighet för att orka med den stressiga vardagen. Vi vet att rörelse är en mirakelmedicin som ökar vårt psykiska välbefinnande och förebygger skador och sjukdom. Vardagsmotion en halvtimme om dagen räcker för att förbättra både hälsa och livskvalitet. Vår verksamhet riktar sig till den vanliga människan och det vi har att erbjuda försöker vi servera utan krusiduller eller konstigheter. Vår styrka ligger också i att vi har haft mod att slopa arrangemang som inte bär sig och istället lägga våra krafter på sådant som lockar och sporrar folk till rörelse. Vattengymnastiken som vi startade upp under 2004 har varit en verklig hit. Kom-i-form-kampanjer och projekt i all sin ära men aldrig tidigare har ÅMF lyckats sporra så många personer att röra på sig med en liknande kontinuitet som vattengympan har gjort den senaste hösten och vintern. Tjejloppen som ett tag tappade deltagare har åter igen fått fotfäste med förhöjda deltagarsiffror. Loppen välkomnar alla (av rätt kön) både elit, motionär och nybörjare. Vår satsning att åka till Vasaloppet i stället för Öppet spår var räddningen för motionsförbundets närvaro i Dalarna under vasaloppsveckan. Bristande underlag för Öppet spår-resan gjorde resan dyr vilket säkerligen omöjliggjorde deltagandet för många. När vi gjorde samma resa, men en vecka senare, till det riktiga Vasaloppet intresserade det fler som ledde till en billigare resa för envar. Tjejloppen och Vasaloppet är för många, morötter som motiverar till kontinuerlig rörelse (träning). En kommande målgrupp för vår verksamhet är barn och ungdomar. Välfärdsjukdomar syns idag hos allt yngre personer. Förr drabbade det bara medelålders människor. Idag finns det i alla åldersgrupper trots att vi vet hur vi kan förebygga dessa sjukdomar. Vi har en stor utmaning framför oss.

Camilla Eklund, ordförande

Organisation och administration



Styrelsen har under 2004 bestått av följande sju personer

Ordförande	Camilla Eklund
Viceordförande	Lili-Ann Sundström
Medlemmar	Mikael Wennström Nigel Guildford Gitte Eriksson Anneli Svenblad Ulla Lund
Suppleanter	Eva Blomqvist Ray Holmlund Dick Sirén 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:

27.01, 23.03, 30.3, 02.06, 26.08, 14.10, 25.11 vårmöte 30.03 samt höstmöte 25.11

Arbetsutskottet (AU), har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledaren. Utskottet har under 2004 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté: Camilla Eklund, Mona-Lisa Wasström samt en styrelsemedlem.

Planeringsdag:

Planeringsdagen har flyttats från hösten till våren eftersom resebolagen vill ha all information om kommande år redan på våren före. ÅMF:s planeringsdag hölls söndagen den 25 april på Idrottsgården. 12 gruppmedlemmar deltog i planeringen för 2005.

Avslutning:

Ordförande beslöt tillsammans med verksamhetsledaren att inte hålla någon avslutningsfest i slutet på året utan istället bjuda hela styrelsen på Idrottsgalan den 14 januari 2005, en trevlig tillställning där man kan träffas och umgås utanför träningshallarna.

Arbetsgrupper under 2004

	Samman kallare	Medlemmar
Massidrott	Hasse Nyman	Dick Sirén Nigel Guildford
Cykelgruppen	Åsa Friman	Harry Rönnberg Nigel Guildford Tommy Tapio
Tjejidrottsgruppen	Ulla Lund	Lili-Ann Sundström Mona Elmvik Brita Nymark-Engman Gitte Eriksson Gunilla Holmberg
Vandringsgruppen	Camilla Eklund	Jan Söderström Jan Enqvist Anneli Svenblad Anna Söderman
Handikappgruppen	Mona-Lisa Wasström	Camilla Eklund Eva Blomqvist
Långfärdsskridsko	Mikael Wennström	Tom Sjödahl Mikael Johansson Ray Holmlund
Vinterbadning	Mona Elmvik	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 30 mars på Park Hotell i Mariehamn. Då redovisades 2003 års verksamhet och bokslut. Stadgeenliga handlingar.

Höstmötet hölls den 25 november på Idrottsgården i Mariehamn. På mötet godkändes 2005 års verksamhetsplan samt budget.

Verksamhetsledaren:

Sedan 1981 har förbundet haft en heltidsanställd verksamhetsledare som sköter praktiska och administrativa arbetsuppgifter inom förbundet och dess styrelse och arbetsgrupper. Sedan hösten 1999 har Mona-Lisa Wasström fungerat som förbundets verksamhetsledare. Under det senaste året har verksamhetsledaren utökat timmarna per vecka ute på fältet, för att bättre hinna vara med ute på fältet och synas bland motionärerna.

Kansli:

Verksamheten sköts från kansliet i Idrottens Hus som finns på Neptunigatan 23, Idrottsgården 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 (ÅIBF), samt Ålands Motionsförbund (ÅMF).

Kansliet har öppet vardagar kl. 09.00-15.30

VERKSAMHET

Kampanjer/Projekt

Kampanjsimning

Simma HÄLLÖ -MARIEHAMN

Sommarn 2004 fick vi ett nytt fint badhus (Mariebad) till Mariehamn. Vi funderade på att slopa kampanjsimmet eftersom det skulle vara svårt för badvärdarna att övervaka verksamheten, men dom som har deltagit genom åren ville att vi skulle göra ett försök med morgonsim även på det nya stället. Morgonsimmarna har själv registrerat sitt morgondopp i en pärm som läggs ut vid ingången varje morgon. Försöket lyckades mycket bra och hela 95 personer deltar i kampanjen 2004 – 2005.

Delsträckorna är: start vid Hällö brygga – Sälskär 12 km, Sälskär–Högsten 10 km, Högsten – Märkets fyr 18 km, Märkets fyr – Signilskär 15 km, Signilskär – Styrning 14 km, Styrning – Hammarudda 14 km, Hammarudda – Kobbar Klintar 9 km, Kobba Klintar – Mariehamn 8 km Totalt en sträcka på 100 km. Efter halva perioden har en person redan kommit fram till Mariehamn. Hur många som kommer fram vet vi först våren 2005. **(bilaga; deltagarlista)**

Under kampanjen 2003-2004 mellan Mariehamn–Kökarsören deltog 97 personer.

15 personer nådde hela vägen fram till Kökarsören. Sonja Karlsson simmade hela 365 km. **(bilaga; resultatlista.)**

Motion för arbetslösa

Behovet av att träffa människor och samtidigt aktivera sig fysiskt även om man är arbetslös är viktigt. Det är genvägen 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 måste 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 hjärtgymnastik 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 våren 2004 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.

Vattengymnastik

Lördag 10 juli slog det länge planerade Mariebad upp portarna och de inbjudna inklusive undertecknad kunde äntligen träda in i "helgedomen".

Efter det officiella programmet ordnade Ålands Motionsförbund fyra tillfällen, kl.15.30, 16.30, 17.30 och 18.30 då besökarna avgiftsfritt fick hoppa ner i terapibassängen och prova på vattengymna. Vår målsättning var att få fullt på alla passen och det slogs med råge. Bassängen är fullbokad vid 16 personer och då sista passet var klart hade vi haft över 70 besökare. Det bådade gott för framtiden. Med på bassängkanten var förutom Gujan Östman även Mona Wasström och Camilla Eklund.

För att kunna starta upp en ny verksamhet behövs utbildning och Ålands Motionsförbund ordnade en grundkurs i vattengymna för 17 deltagare under två veckoslut i februari 2004. Bodil Gustafsson från Korpen i Gävle fungerade som lärare och syftet med kursen var att deltagarna skulle kunna sätta ihop ett eget vattengympaprogram efter kusens slut. Mellan kursdagarna hade vi även hemuppgifter som skulle lösas. Kursen innehöll musikteori, programkomposition, muskelanatomi, fysiologi, ledarskap och praktiska övningar i vattnet.

I september startade vi upp 14 grupper i Mariebad fördelade på Gujan Östman och Mona Wasström. Fördelningen har sett ut enligt följande: kvällstimmar på måndag och torsdag, morgontimmar tisdag, onsdag och fredag, lunchtimmar tisdag och fredag, en seniortimme på torsdag och "efter-jobbet-träning" på tisdag och torsdag.

De som deltar i vattengympan är uteslutande kvinnor i ålder 30+ - 70+ och det är fantastiskt roligt att få jobba över ett så brett fält. Till min stora glädje har vi lyckats nå en ny målgrupp som inte tidigare under sitt aktiva arbetsliv hittat någon motionsform som de har tyckt varit lika rolig som vattengymna. Kommentarer som fälts under det gångna året har varit:

”Det här passar ju för alla människor, man behöver inte vara så duktig”
”Va skönt att det inte märks när man svettas”
”Man känner sig så tyngdlös och man blir lite euforisk, ung på nytt”
”Tänk, jag som inte tycker om att leka men det här var skoj”

Nu hoppas jag att vi inför hösten 2005 får lite flera timmar i badet. Det finns några målgrupper som tyvärr har kommit i skymundan det första året och det är ungdomarna och så vore det intressant att starta upp en grupp för män.

Gujan Östman



Bilder från prova på dagen vid Mariebads invigning 10 juli 2004

Långfärdsskridskoåkning

Vintern 04 märkte man tydligt av det allt större intresset för långfärdsskridskoåkning. Vid den första ledarledda turen andra helgen i januari kom det över 50 åkare till Västra kyrksundet för vidare färd till Slottssundet. På den andra turen blev det nytt rekord då närmare 90 deltagare åkte på Slemmern och isarna söderut mot Nåtö. I slutet av säsongen hade nästan 50 åkare i medeltal deltagit i motionförbundets turer.



Till det stora intresset bidrog säkert de mycket fina isarna vintern 03. I början av januari skickades dessutom ett infobrev ut om de kommande turerna och vilka krav och regler som gäller till ett stort antal potentiella åkare som fanns i motionförbundets adressregister. Det hela resulterade i att fler deltagare än tidigare betalade in årsavgiften till motionförbundet.

På de första turerna cirkulerade en adresslista bland deltagarna vilket blev grunden för en uppdaterad adresslista.

Under sensommaren hölls en uppskattad plurningsövning vid Skötbåtsföreningens båthamn i Lervik under ledning av Lars Craemer. Vid övningen där ca 20 personer deltog kunde deltagarna pröva sin säkerhetsutrustning i det ca 22 gradiga vattnet utan att bli stressade av kyla, vilket visade sig vara nyttigt. Så gott som alla upptäckte något i sin utrustning eller sitt beteende som kunde förbättras. Inte minst var det nyttigt att känna hur det är att ligga och hållas flytande av sin ryggsäck och sedan försöka kasta räddningslina och ta sig upp på en räddningsbräda med isdubbar.



Under försäsongen hölls flera planeringsmöten inför vintern 05. På grund av att det höga deltagarantalet vintern 04 tyckte de flesta att det fanns skäl att skärpa säkerhetsbestämmelserna något, dels genom att kräva pika eller pikstavar skall vara obligatoriskt, dels att kräva hårdare åkdisciplin vid behov. Det bestämdes bland annat vidare att ledarflaggor och medlemsmärken av tyg skulle anskaffas. Lasse Craemer ombads hålla en ledarutbildning eller -diskussion inför säsongen 05.

En ny aktör på långfärdsskridskoarena trädde fram genom att företaget Baltic Ice Safaris började en verksamhet med nybörjarutbildning, guide turer och uthyrning av utrustning. Situationen diskuterades bland långfärdsskridskoledarna och av motionförbundets styrelse. De flesta ansåg att företaget på ett bra sätt kompletterar motionförbundet. Dock framfördes en farhåga att företaget skulle konkurrera tidsmässigt för de motionförbundsledare som engagerat sig i företaget.

Under säsongen deltog följande som ledare i motionförbundet: Ray Holmlund, Johan Jansson, Ben Johans, Mikael Johansson, Monica Westerlund, Christer West, Tom Sjö Dahl, Jan Kahlroth, Lasse Husell, Pekka och Jatta Erämetsä, Bror Johansson, Kjell Johansson, Lars Craemer, Annica Reymers och Mikael Wennström.

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 220 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 på Lilla Holmen. 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 både bland män och lite yngre kvinnor som vill prova på stavgång i terrängen.

Dragna kurser

Mars	22 pers. ÅAB	Stavgång
April	19 pers. ÅAB	Stavgång
September	15 pers. ÅAB	Stavgång

Konditionstest verksamhet

Under 2004 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 2004.

Februari	9 pers. Arbetslösa	Konditionstest.
Mars	8 pers. Arbetslösa	Konditionstest
April	14 pers. Kom i Form	UKK – gångtest
April	8 pers. Arbetslösa	Styrketest
September	9 pers. Kom i Form	UKK - gångtest

Vattengymnastik

Efterfrågan efter prova på dagar i vattengymnastik har varit stor, så då beslöt verksamhetsledaren och förbundets vattengympaledare Gujan Östman att ordna tillfällen för prova på när lediga tider finns till förfogande i Mariebad eller Godby simhall. Första tillfället för prova på vattengymnastik var vid invigningen av Mariebad den 10 juli, Gujan höll fyra 40 minuters pass och det var fullt i bassängen vid alla tillfällen.

Övriga prova på tillfällen har ordnats enligt följande:

Oktober	12 pers. Kumlinge
Novemper	13 pers. Kumlinge
December	7 pers. Kom i Form
December	7 pers. Kom i Form
December	6 pers. Kom i Form

Ledarutbildning

Hösten 2003 togs diskussionen upp om att ordna en vattengympaledarutbildning inför hösten 2004 när Mariehamn och Godby får sina badanläggningar klara. Mona fick i uppgift att ordna med ledare från Sverige eller fastlandet. Under två veckoslut under våren 04 utbildades 17 nya ledare under ledning av Bodil Gustafsson från Gävle. Bodil visade sig vara en mycket erfaren ledare som lyckades få samtliga deltagare att ge allt oberoende om det var tidig morgon eller sen kväll.

Bodil besökte Åland en helg under hösten och då passade hon på att hålla ett inspirationspass för dom som hade gått hennes kurs under våren. 12 entusiastiska ledare passade på vid detta tillfälle att få nya övningar till sina nuvarande program. Efteråt fanns också tillfälle för lite frågor. Bodil blev riktigt förtjust i dom två nya fina simhallarna vi har fått till Åland, så hon lovade komma tillbaka och lära oss mer om vattengymnastik.

Deltagare

Blomqvist Eva, Eklund Camilla, Granesäter Tuire, Gustafsson Beatrice, Hämäläinen Anne, Landell Anna, Lindqvist Minna, Lingonblad Mikaela, Lundberg Birgitta, Marcos Isabel, Ojala Pernilla, Sundin Carina, Vartiainen Mia, Wasström Mona-Lisa, Weckman Annsan, Welin Maria, Östman Gujan.

Mars

Vasaloppet, Öppet spår

Efter att i tio år arrangerat resor till Öppet Spår med sviktande deltagarantal hade styrelsen inom ÅMF beslutat att inför 2004 satsa på en resa till riktiga Vasaloppet som går av stapeln första söndagen i mars, helt enligt traditionen.

Detta visade sig vara ett riktigt beslut då antalet deltagare uppgick till hela 35 personer.

Sträckan i Vasaloppet är lika lång som i Öppet spår, så den största skillnaden är antalet deltagare. Antalet deltagare är betydligt mycket större i Vasaloppet, och startar man i led 7 och bakåt blir det en lång väntan i början av loppet innan man kan börja skida ordentligt. Om man är ute efter att få en bra tid så bör man åka ett seednings lopp före så man kommer längre fram i starten.

Ca 13 000 skidåkare startade i Vasaloppet söndagen den 7 mars. 47 deltagare från Åland tog sig i mål.

.(bilaga; deltagarförteckning



Hela Vasaloppsgänget utanför bussen på väg upp till Mora.

Maj

Cykelns Dag

För fjärde 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 åttonde året i rad och 181 tjejer deltog. 2003 fick arrangörerna flytta starten från torget till gräsområdet utanför Lilla Holmen eftersom torget var dubbelbokat, flytten var mycket lyckad så även 2004 startade Sjöjungfruloppet vid Lilla Holmen. 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.)**



Starter vid årets Sjöjungfrulopp var Nigel Guildford.



Tre pigga tjejer spurtar mot målet.

Avkoppling efter målgång.



Mamma Aulikki får en medalj och en kram av sonen Tomas efter målgången.

Floratrampen

Floratrampen arrangerades för 34: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 28 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 14 herrar och en dam. Snabbast var Ralf Sundsten på tiden 1,56,06 före tvåan Magnus Lundberg på tiden 1,56,14. Korta banan på 38 km samlade i år 3 herrar och 7 damer. Snabbast i år runt banan var som i fjol Mauri Saarela på tiden 1,19,01. Familjerundan lockade endast en person erhöill Floratrampens diplom. **(bilaga; resultat)**



Lite taktiksnack före loppet bland damerna Ulla Holmberg, Gunnel Söderlund, Gita Häggblom och Ingegerd Elfberg.

Maja Gräddnosloppet

För 20:e året i följd arrangerade Korpen i Uppsala ett motionslopp öppet endast för tjejer, på Kristi himmelfärdsdagen den 20 maj. Tjejidrottsgruppen beslöt koordinera en gemensam resa för 10:e året i rad. Sammanlagt deltog 36 tjejer från ÅMF. I år hade vi ett uppsving bland deltagarantalet, hela 12 tjejer fler än året innan. Hoppas trenden håller i sig så att vi kan fortsätta ordna dessa resor till Uppsala.

Det fanns två sträckor att välja mellan, fem och tio km. Eftersom stavgång har blivit så populärt så har man numera en egen startgrupp för stavgångare.

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.**)



Tjejerna laddar inför starten av Maja Gräddnosloppet 2004

Augusti

Tjejmilen

För 14:e året i rad arrangerade tjejdrottsgruppen en gemensam resa till Tjejmilen, nr. 19 i Stockholm den 29 augusti. Sammanlagt deltog ca 23 000 tjejer i år varav 54 från Åland. Även tjejmilen lockade fler deltagare från Åland detta år, hela 23 st fler än året innan.

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)**



Samling utanför bussen efter genomfört lopp.

Starten vid årets Tjejmil.



Oktober

Godbyrundan

I samarbete med fritidsnämnden och turist & företagarnämnden i Finström arrangerades Godbyrundan med start och mål i Godby centrum den 2 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 9 oktober arrangerades Ålands största tävlings- och motionslopp, Kanonloppet för 37:e gången. Sammanlagt deltog i år 516 personer. 175 med tidtagning från Markusböle, 184 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 41 personer valde att göra.

Herrsegrare för år 2004 blev Magnus Hellström från Sjundea IF. På damsidan segrade Hanna Ribbing från Uppsala i Sverige.



Glada deltagare i Ålandsmarschen 2004.

Lilla Kanonloppet

Ett alternativt kanonlopp är Lilla Kanonloppet med start från Ulfsby 7,6 km eller Sparhallen 3,7 km. Från Ulfsby startade 24 personer med en allmän motionsklass och flera ungdomsklasser. Från Sparhallen startade endast ungdomsklasser. Totalt 92 barn kom till start.

Julleloppet

Efter det lyckade Julleloppet i fjol beslöt arrangörerna att även detta år ordna ett lopp för de allra minsta barnen, men inte kunde väl någon tro att detta lopp skulle bli så här populärt. Med start från Nyängens daghem och mål vid Idrottsparken blev loppet ca. 1 km långt. Hela 195 barn var med och sprang sitt eget lopp med clownen Jolle. Efter loppet fick barnen saft, chips, ballong samt medalj.

December

Nyårsruset

Nyårsruset är vårt, och förmodligen hela Ålands, sista motionsarrangemang på året. På eftermiddagen den 31 december samlas man vid Idrottsgården, där man får anmäla sig till loppet. När startskottet avfyras tar man sig i egen takt runt den utstakade banan som går söderut från Idrottsgården. Dagsformen avgör om man tar den långa banan på 8,3 km eller den kortare på 6 km. Gemensamt för bägge bansträckningar är att de passerar Gröna Udden och Östra hamnen på vägen tillbaka mot Idrottsgården.

Nyårsruset 2004 var annorlunda mot tidigare år så till vida att Ålands motionsförbund valde att (istället för deltagaravgift som vi aldrig debiterat deltagarna tidigare) uppmana deltagarna att betala en frivillig deltagaravgift, som vi oavkortat betalade in till Röda korsets katastroffond till förmån för offren i Sydostasien som drabbats av tsunamikatastrofen under julhelgen. Insamlingen lockade fler deltagare än vanligt, totalt 323 personer. Efter fullföljt lopp bjöds deltagarna på varm saft och bastubad. Alla fick diplom och en liten chipspåse. Dessutom lottades tre flaskor alkoholfri champagne ut bland alla deltagare.



Starten vid årets sista motionslopp.



Två hugade motionärer strax före starten.

Utomländska 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 2004

Ordförande

Verksamhetsledare

Camilla Eklund

Mona-Lisa Wasström