



# Verksamhets- berättelse 2005



# VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2005

## INLEDNING

Äntligen börjar våra medlemssiffror någotsånär motsvara de mängder av folk som deltar i våra arrangemang. De nya verksamheterna inom Motionsförbundet har bidragit till att medlemsantalet nästan fördubblats det senaste året.

Vattengymnastiken har nu funnits med i vår verksamhet i ett drygt år. Under en vecka aktiverar vi ca 250 personer i de ledda vattengymnastikgrupperna. Roligt är att vi har fått dra igång också en vattengympa grupp för handikappade. Vår målsättning är att nå en så bred målgrupp som möjligt. Långfärdsskridskogrupperna blir allt större och fler kunniga ledare har utbildats inom förbundet. För att tillmötesgå och uppfylla de olika gruppernas krav och behov är det oerhört viktigt att vi har kompetenta ledare. Utbildningar har ordnats både för vattengympaledare och långfärdsskridskoledare. Våra kontakter till Korpen i Sverige har därför varit till stor hjälp då vi ordnat kurser och fortbildning för vattengymnastikledare. Vasaloppet 2005 var en succé. Redan veckan efter årets Vasalopp inleddes planeringen för resan till nästa Vasalopp och fler ålänningar än någonsin anmälde sig till Vasaloppet 2006. Under året åkte vi med fulla bussar både till Maja Gräddnosloppet i Uppsala och till Tjejmilen i Stockholm. Tråkigt är att Maja Gräddnosloppet arrangerades för sista gången 2005. Tjejlloppens popularitet helt klart har ökat de senaste två åren. Vårt eget Sjöjungfrulopp drog än en gång ett deltagarantal omkring 200.

Det är glädjande att vår verksamhet lockar många deltagare. Stora grupper ställer också stora krav på arrangörerna, men med god planering, kompetent personal och starka ideella krafter skall vi göra vad vi kan för att bibehålla kvalitén på våra arrangemang också i fortsättningen.



Ordförande Camilla Eklund

## Organisation och administration



Styrelsen har under 2005 bestått av följande sju personer

Ordförande	Camilla Eklund
Viceordförande	Lili-Ann Sundström
Medlemmar	Mikael Wennström Hasse Nyman Gitte Eriksson Anneli Svenblad Pernilla Ojala
Suppleanter	Eva Blomqvist Ray Holmlund Dick Sirén Gunilla Holmberg Carina Sundin-Wiktorsson Anna Söderman
Kassör	Sixten Söderström
Revisorer	Fjalar Eklund Kurt Kangas

**Förbundets styrelse har under året haft sammanlagt 10 möten, enligt följande:**

13.01, 25.01, 15.02, 29.3, 19.04, 21.06, 17.08, 20.09, 13.10, 29.11 vårmöte 29.03 samt höstmöte 29.11

Arbetsutskottet (AU), har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledaren. Utskottet har under 2005 inte behövt sammanträda.

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

### **Planeringsdag:**

ÅMF:s planeringsdag hölls tisdagen den 18 april på Idrottsgården. 12 gruppmedlemmar deltog i planeringen för 2006.

### **Avslutning:**

Ordförande beslöt tillsammans med verksamhetsledaren att inte hålla någon avslutningsfest i slutet på året utan istället bjuda hela styrelsen på Idrottsgalan den 27 januari 2006, en trevlig tillställning där styrelsen umgicks med hela Ålands idrottsfolk utanför träningshallarna.

## Arbetsgrupper under 2005

	<b>Samman kallare</b>	<b>Medlemmar</b>
<b>Massidrott</b>	Hasse Nyman	Dick Sirén Nigel Guildford
<b>Cykelgruppen</b>	Åsa Friman	Harry Rönberg Nigel Guildford
<b>Tjejidrottsgruppen</b>	Ulla Mörn	Lili-Ann Sundström Mona Elmvik Brita Nymark-Engman Gitte Eriksson Gunilla Holmberg
<b>Vandringsgruppen</b>	Camilla Eklund	Sixten Söderström Anneli Svenblad Anna Söderman
<b>Handikappgruppen</b>	Mona-Lisa Wasström	Camilla Eklund Eva Blomqvist
<b>Långfärdsskridsko</b>	Mikael Wennström	Tom Sjödahl Mikael Johansson Ray Holmlund Lars Craemer
<b>Vattengruppen</b>	Mona-Lisa Wasström	Pernilla Ojala Gujan Östman
<b>Kanonloppet, repr.</b>	Mona-Lisa Wasström	Tom Liljebblad Camilla Eklund + vandringsgruppen
<b>Kampanjer / Projekt</b>	Mona-Lisa Wasström	

Verksamhetsledaren deltar i gruppernas verksamhet.

Grupperna ansvarar själva för att verksamheten inom gruppens arbetsområde genomförs.

## **Årsmöten:**

**Vårmötet** hölls den 29 mars på Park Hotell i Mariehamn. Då redovisades 2004 års verksamhet och bokslut. Stadgeenliga handlingar.

**Höstmötet** hölls den 29 november på Idrottsgården i Mariehamn. På mötet godkändes 2006 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. 09.00-16.00

# VERKSAMHET

## Kampanjer/Projekt

### Kampanjsimning

Simma BARTSGÅRDA –VÅRDÖ-HERRÖ-ÅSS 100 KM

Kampanjsimmet som sträcker sig från första september 2005 till sista april 2006 har hittills lockat närmare 90 deltagare, en liten minskning mot senaste period. En av orsakerna kan vara att Godby simhall har startat ett liknande arrangemang. Diskussioner om ett gemensamt projekt från hösten har förts med Godby simhall, att deltagarna kan simma i Godby samt Mariebad och sedan görs en sammanställning varje månad.

Intresset för den här typen av arrangemang verkar vara mycket stort på Åland, Godby har ca 150 deltagare och i Mariebad ca 90 deltagare.

Delsträckorna är: start vid Bartsgårda – Röda Kon 15 km, Röda Kon–Lumparudd 10 km, Lumparudd –Ballerösund 15 km, Ballerösund – Föglö Järsö 16 km, Föglö Järsö – Herrö 17 km, Herrö – Rödhamn 6 km, Rödhamn – Stegskär 10 km, Stegskär – ÅSS 11 km Totalt en sträcka på 100 km. Efter halva perioden har en person redan kommit fram till ÅSS. Hur många som kommer fram vet vi först våren 2006. **(bilaga; deltagarlista)**

Under kampanjen 2004-2005 mellan Hällö brygga–Mariehamn deltog 93 personer. 15 personer nådde hela vägen fram till Kökarsören. Sonja Karlsson simmade hela 227,5 km. **(bilaga; resultatlista.)**

## Handikappgymnastik

### Gruppgymnastik

Handikappgymnastiken i ÅMF:s regi utvecklas och utökas hela tiden. Intresset att 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 hjärtgymnast 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.

## Vattengymnastik för funktionshindrade

Våren 2005 startades en vattengymnastikgrupp upp på tisdagar mellan 10.30-11.30 för personer med något slags funktionshinder. Gruppen är en blandad dam – herrgrupp på 14 personer. 10 tillfällen ordnades på våren samt 10 tillfällen på hösten. Gymnastiken var så omtyckt bland deltagarna att ett liknande koncept kommer att genomföras 2006.

## Vattengymnastik



De som deltog i vattengymnastiken under 2004/2005 hade möjlighet att förhandsboka sig för hösten 2005. Det var många kurser som snabbt blev fullbokade och vi beslöt att an hålla om flera timmar i terapibassängen. Vid höstterminens början hade vi 17 grupper fördelade på fem dagar i veckan. Höstterminen startade redan 29 augusti och pågick till början av december. Vårterminen startade 9 januari och avslutas i mitten av maj 2006.

Kvällstimmar har vi på måndag 17.30 - 21.30 samt torsdag 19.00 – 21.00. Tisdag morgon startar vi 06.30 – 07.30, ett lunchpass 11.30 – 12.30, ett seniorpass 12.30 – 13.30 samt ytterligare ett ”efter jobbet pass” 15.45 – 16.45. Samma dag har Mona också ett förmiddagspass 10.30 – 11.30 för funktionshindrade.

På onsdag morgon har vi ett tidigt morgonpass 07.15 – 08.15. På torsdagar finns det ännu ett seniorpass 15.00 – 16.00 och ett ”efter jobbet pass” 16.00 – 17.00. På fredagar kan vi erbjuda ett tidigt förmiddagspass 08.30 – 09.30, ett lunchpass 11.20 – 12.30 samt det tredje ”efterjobbet passet” 16.30 – 17.30.

För att klara av säsongen insåg vi snabbt att vi behövde lite vidare utbildning och ringde Bodil Gustafsson som bl.a. jobbar för Korpen i Gävle. Hon tog med sig kollegorna Marlène Dahllöf, Liselott Hessler och Marie Myhrberg och tillsammans med vattengympaledare från bl.a. Medis, Ålands Hälso- och Sjukvård samt Folkhälsan lärde vi oss en hel del nytt under en lördag i augusti. Vi dansade i vattnet, provade på skumhantlar som gav otroligt mycket motstånd samt vattenormar som används dels för att skapa motstånd men som också är alldeles ypperliga att flyta på. De passar utmärkt för sådana som är funktionshindrade. Dans är något som smyger sig in i alla former av träning och det är roligt att få göra koreografi i vattenmiljö.

Idrottsfolk utanför Åland är väldigt förvånade över att vattengymna och simning har blivit så stort här. Jag trodde, när vi startade upp, att intresset skulle svalna lite till den här säsongen men det är snarare tvärtom. Vi borde ha mera instruktörer och flera kvällstimmar till vårt förfogande.

Det är fortfarande så att det är uteslutande kvinnor som deltar i kurserna och för att locka det motsatta könet till bassängen borde vi ordna egna tillfällen för dem, en timme för ”gubbsen”??

Det finns en hel del tonåringar som har provat på vattengympa men de flesta tycker att det blir för dyrt. Om vi skall vända oss till ungdomarna måste vi alltså se över priset.

För att hålla kvar alla intresserade bör vi kontinuerligt uppdatera våra kunskaper, gå på kurser här eller utanför Åland samt köpa nya vattenredskap. Det finns ett enormt utbud av redskap på marknaden och vi delar på kostnaderna tillsammans med Medis eftersom de är dyra i inköp.

I övrigt ser jag positivt på framtiden. Vi har ett underbart badhus att jobba i och det är få förunnat att se soluppgångar och solnedgångar under sitt träningspass. Det är nog där tjustringen ligger.....att man får njuta både till kropp och själ.

Gujan Östman





## Långfärdsskridskoåkning

Säsongen 2005 inleddes egentligen redan i maj 2004 då ett första planeringsmöte med långfärdsskridskosektionen hölls på Idrottsgården i Mariehamn. I oktober ordnades sedan ytterligare ett planeringsmöte innan skridskoledarna höll ett startmöte i början på november.



Inför säsongen 2005 bestämdes bland annat att säkerhetsbestämmelserna skulle skärpas något. Bland annat gäller att alla deltagare skall ha isdubbar, rätt packad ryggsäck samt pik eller pikstavar. Turledaren bestämmer vilka förhållningsregler som gäller på turen! Normalt innebär det t.ex. att turledaren alltid åker först, att deltagarna inte får avvika från den rutt som ledaren väljer och att säkerhetsavstånd absolut skall hållas om ledaren säger till om det. Vidare bestämdes att ett utbildningstillfälle för ledarna och en introduktionstur för nybörjare skulle ordnas.

Någon vecka efter startmötet, eller ca 20 november, kom den första köldknäppen med fina nyisar på de allra grundaste träskan. Därefter fanns det isar kontinuerligt hela tiden i fyra och en halv månad! Till en början var det enbart på mindre träsk det var möjligt att skrinna på. Efter en tid gick det sedan att skrinna även på de större sjöarna, men många hann ändå börja misströsta innan senvinterkylan slog till och skapade helt fantastiska isar på inner- och mellanskärgård från mitten av mars ända in i början på april.

I början av januari ordnades ett utbildningstillfälle för alla skridskoledarna där Lars Craemer delade med sig av sina kunskaper och erfarenheter från ledarskap, bl.a. i SSSK. De deltagande ledarna var väldigt nöjda med genomgången som tog upp alltifrån viktiga säkerhetsaspekter till många praktiska råd till ledaren, både före, under och efter turen. Efter önskemål från deltagarna skrev sedan Lars en användbar sammanfattning av informationen.

Motionsförbundet egentliga säsong startade lördagen 8 januari då Ray Holmlund, numera traditionsenligt, inledde säsongen. Premiärturen gick på knarrande genomskinliga nyisar på Markusbölefjärden, ett minne för livet för de ca 20 personer som var med! Därefter bedömdes isläget för osäkert för att ordna ledarledda turer under några veckor innan nästa tur ordnades på Vandöfjärden i slutet av januari. Ca 50 personer njöt av att skrinna på is, på sina ställen högt upp på land bland träden, pga. av det höga vattenståndet. Därefter kunde alla planerade helgturer fram till slutet av mars ordnas, utom vid två tillfällen då snö förhindrade turerna. På turerna deltog 20 - 60 personer.

Andra helgen i februari ordnades en introduktionstur för nybörjare på Markusbölefjärden med ca 25 deltagare. På turen gick man genom åkteknik, säkerhetsutrustning och bestämmelser.

Precis som på Vandöturen kunde man avnjuta skridskoåkning bland träden, bl.a. delvis, bokstavligt!, på Kanonloppsbanan. Denna helg ordnades ingen tur för mera vana åkare men delvis genom Islursinformationen avnjöt ca 80 åkare den genomskinliga Markusbölefjärdsisen.

Säsongen avslutades med "sorgemässa", dvs. bildvisning och middag på Restaurang Hjorten i slutet av april.

Under säsongen deltog följande ledare: Ray Holmlund, Johan Jansson, Ben Johans, Bror Johansson, Mikael Johansson, Monica Westerlund, Jan Karlroth, Tom Sjödahl, Christer Vest, Pekka Erämetsä, Jatta Erämetsä, Annika Reymers, Britt Österberg, Lars Craemer, Leif Höglund och Mikael Wennström.

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 240 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 så som nyckelförsäljning, statistik och information medan Tekniska verken sköter snöskottning, vaken, omklädningshytt m.m.

ÅMF: s vinterbadare på Lilla Holmen har meddelat att man helst stannar kvar på Lilla Holmen, trots att Mariebad också erbjuder öppen vak för vinterbadare med varma duschar, bastu och omklädningsrum. Lilla Holmen erbjuder i sin enkelhet en viss avskildhet på vintern och verksamheten är väl inarbetad och fungerande.

## **Stavgång/ Vattengympa**

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. Även inom vattengymnastiken har ÅMF ordnat prova på dagar för företag.

## **Dragna kurser**

Februari	14 pers. Rundbergs	Vattengympa
Mars	12 pers. Rundbergs	Stavgång
April	24 pers Idrottens dag	Stavgång
September	30 pers. MPF	Stavgång
September	15 pers. ÅAB	Stavgång

## **Konditionstest verksamhet**

Under 2005 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 2005.

Maj	22 pers. Chips Ab	Gångtest
September	18 pers. Chips Ab	Gångtest

## **Mars**

## VASALOPPET 2005

Även detta år lockades många ålänningar att delta i det riktiga Vasaloppet. Under Vasaloppsveckan startade över 60 ålänningar i något av loppet. Vasaloppsveckan inleddes med KortVasan, 30 km den 24.2 och avslutades med Vasaloppet, 90 km den 6.3. Däremellan arrangerades HalvVasan 45 km, SkejtVasan 30/45 km, StafettVasan, TjejVasan 30 km och Öppet spår 90 km.

Den 6 mars 2006 kl.8.00 gick starten för det 81:a Vasaloppet. Ålänningarna fanns representerade från startled 1 till startled 10. (Startled 1 där åkarna har en måltid under 4 timmar och 45 minuter ligger strax bakom elitledet och startled 10 som är längst bak, samlar alla förstagångs åkare och de som har en åktid längre än 9 och en halv timme.) Deltagarna i startled 10 mjukstartar med trängsel i den 3 kilometer långa uppforsbacken som börjar strax efter startområdet. Den låga hastigheten de första kilometrarna har räddat många motionärer från hjärtinfarkt. Först efter 5-6 kilometer lossnar proppen och åkarna kan äntligen sträcka ut och åka efter egen ork och förmåga.

Vasaloppsåkarna serveras sportdryck, buljong, blåbärssoppa och bullar vid sju vätskekontroller längs med spåret. Överallt längs spåret finns åskådare och supporters som hejar fram åkarna och bjuder på mat och dryck åt den som ser ut att behöva.  
**.(bilaga; deltagarförteckning)**



**Maj**

## Cykelns Dag

För femte 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. Ballonger och chipspåsar delades ut 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.



## Sjöjungfruloppet

Sjöjungfruloppet sprangs för nionde året i rad och 184 tjejer deltog. Sedan 2003 har starten gått från 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. )**

Glada sjukskötare redo för start



Labbens glada damer före start.



Starten har gått för det nionde loppet

### **Floratrampen**

Floratrampen arrangerades för 35:e året i rad. Start och mål var vid Vikingahallen i Jomala. Sammanlagt deltog 25 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 10 herrar och tre damer. Korta banan på 38 km samlade i år sex herrar och fyra damer. Två personer deltog i familjerundan på 10 km. **(bilaga; resultat)**

### **Maja Gräddnosloppet**

För 21:e året i följd arrangerade Korpen i Uppsala ett motionslopp öppet endast för tjejer, på Kristi himmelfärdsdagen den 5 maj. Tjejidrottsgruppen beslöt koordinera en gemensam resa för 10:e året i rad. Sammanlagt deltog 24 tjejer från ÅMF. 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.**)

## Augusti

### Vandringsresa

19 personer deltog i ÅMF: s vandringsresa till Gribskov- marschen den 19-21 augusti, i Hilleröd i Danmark. Vandringen ingår i den Nordiska marschbuketten. Flera av dom åländska deltagarna har nu gått hela marschbuketten två gånger, det vill säga att man gör en vandring i dom nordiska länderna ( Finland, Sverige, Norge och Danmark.)



Vandringsgänget från Åland



## **Tjejmilen**

För 15:e året i rad arrangerade ÅMF en resa till Tjejmilen, nr. 20 i Stockholm den 28 augusti. Sammanlagt deltog ca 23 000 tjejer i år varav 35 från Åland.

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)**

## **Oktober**

### **Kanonloppet**

Lördagen den 8 oktober arrangerades Ålands största tävlings- och motionslopp, Kanonloppet för 38:e gången. Sammanlagt deltog i år 673 personer. 167 med tidtagning från Markusböle varav 54 deltog i tävlingsklassen. 126 personer deltog i Ålandsmarschen på 20 km utan tidtagning och 22 personer gick den korta Ålandsmarschen på 12 km med målgång i Ulfsby. De korta sträckorna från Ulfsby och Sparhallen lockade 141 deltagare. Från Ulfsby startade tävlingsklasserna för D-15, H-15, D-17 och H17 samt motionärer med eller utan tidtagning. Sträckan är 7,6 km. De yngre klasserna H-11, D-11, H-13 och D-13 sprang den kortare sträckan på 3,7 km från Sparhallen.

Herrsegrare i tävlingsklassen på 20 km blev Lennart Söderlund från Sjundea IF. På damsidan segrade Carita Södergård från Jomala.

### **Julleppet**

Populäraste loppet av alla är Julleppet som arrangeras för de allra minsta barnen. Med start från Nyängens daghem och mål vid Idrottsparken är loppet ca 1 km långt. Hela 217 barn deltog tillsammans 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.

284 personer deltog i årets Nyårsrus. 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.



## **Utomländska kontakter**

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

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

## **På styrelsens vägnar 2005**

Ordförande

Verksamhetsledare

Camilla Eklund

Mona-Lisa Wasström