



Verksamhets- berättelse 2006



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2006

INLEDNING

Det har gått trettio år sedan ÅMF grundades 1976. Tittar man i stadgarna så ser man att syftemålet i stort sett är oförändrat efter trettio år. Däremot har verksamhetsformerna förändrats under de årtionden som gått. Idag vill folk motionera med ledare, på bestämda tider och gärna i grupp. Vattengymnastiken är populär. Under 2006 utökade vi verksamheten i bassäng genom att introducera Aqua bike spinn. Motionsformen är mycket populär och grupper hålls både i Ålands idrottscenter och i Mariebad. De som inte velat delta i ledd vattengymnastik har kunnat simma "Ålandssimmet" som numera ersätter det gamla kampanjsimmet.

Äntligen har vi fått igång en verksamhet som riktar sig till barnen. Under året som gått har ÅMF i samarbete med ÅIF dragit igång Club Kul, en motionsverksamhet speciellt för barn som annars inte deltar i någon idrottsverksamhet. Under hösten var ÅMF delaktiga i Gåkampen som arrangerades på fastlandet av Finlands Svenska Idrott CIF r.f, Finlands Svenska Marthaförbund r.f, och Folkhälsans förbund r.f. Arrangörer på Åland var Folkhälsan på Åland, Ålands Idrottsdistrikt r.f, ÅID, Ålands Idrottsförbund r.f, ÅIF och Ålands Motionsförbund r.f.

En verksamhet som kunde utökas är testverksamheten med gångtest. Många företag och även andra vill arrangera testtillfällen för sina anställda, men våra resurser har inte varit tillräckliga för att tillgodose efterfrågan.

2006 har varit ett underbart motionsår då vi har utvecklat vår verksamhet och dessutom fått fler medlemmar.



Ordförande Camilla Eklund inför start i sitt första Vasalopp

Organisation och administration



Styrelsen har under 2006 bestått av följande sju personer

Ordförande	Camilla Eklund
Viceordförande	Ulla Mörn
Medlemmar	Mikael Wennström Hasse Nyman Birgitta Landström Nigel Guildford Pernilla Ojala
Suppleanter	Eva Blomqvist Ralf Lindvik Gunilla Holmberg Carina Sundin-Wiktorsson Susanne Guildford Anna Söderman
Kassör	Sixten Söderström
Revisorer	Fjalar Eklund Kurt Kangas

Förbundets styrelse har under året haft sammanlagt 8 möten, enligt följande:

24.01, 07.3, 28.3, 01.06, 23.8, 15.09, 10.10, 28.11 vårmöte 28.03 samt höstmöte 28.11

Arbetsutskottet (AU), har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledaren. Utskottet har under 2006 inte behövt sammanträda.

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

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 2007, en trevlig tillställning där styrelsen umgicks med hela Ålands idrottsfolk utanför träningshallarna.

Arbetsgrupper under 2006

	Sammanställare	Medlemmar
Motionsgruppen	Ulla Mörn	Hasse Nyman Nigel Guildford Mona Elmvik Gitte Eriksson Brita Nymark-Engman Lili-Ann Sundström Birgitta Landström
Vandringsgruppen	Camilla Eklund	Sixten Söderström Anna Söderman
Handikappgruppen	Mona-Lisa Wasström	Camilla Eklund Eva Blomqvist
Långfärdsskridsko	Mikael Wennström	Tom Sjödahl Mikael Johansson Ray Holmlund Lars Craemer
Vattengruppen	Mona-Lisa Wasström	Carina Sundin-Wiktorsson Gujan Östman
Kanonloppet, repr.	Mona-Lisa Wasström	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 28 mars på Idrottsgården i Mariehamn. Då redovisades 2005 års verksamhet och bokslut. Stadgeenliga handlingar.

Höstmötet hölls den 28 november på Idrottsgården i Mariehamn. På mötet godkändes 2007 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 2006 har verksamhetsledaren ytterligare utökat timmarna ute på fältet när förbundet har startat upp nya verksamheter som Aqua bike och Club kul.

Kansli:

Verksamheten sköts från kansliet i Idrottens Hus, 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

Ålandssimmet

Simma LEMLAND - LUMPARLAND 100 KM

Nytt namn för Kampanjsimmet är Ålandssimmet. Från starten hösten 2006 samarbetar ÅMF med Ålands Idrottscenter samt Mariebad så att man kan simma sina sträckor i båda simhallar. Den 15 varje månad sätts en 10 i topp lista upp på båda anläggningar, samt vinnare av fribiljetter till Ålands Idrottscenter och Mariebad. Ålandssimmet sträcker sig från 15 september till 30 april 2007. Hittills har 191 personer deltagit i Ålandssimmet.

Nytt för i år är även uppstarten för juniorer upp till 15 år att delta i ett eget Ålandssim. Reglerna är lättare än för de vuxna så att ett intresse växer fram långsamt. I dagens samhälle är risken för övervikt och inaktivitet större bland barn och ungdomar än tidigare. Vatten är ett utmärkt element att träna i och antalet som har deltagit visar att det lockar många.. Hittills har 35 ungdomar deltagit.

Delsträckor för dom vuxna

Delsträckorna är: start vid Färjsundsbron – Röda Kon 10 km, Röda Kon – Lumpo Udd 10 km, Lumpo Udd – Långnäs 9 km, Långnäs – Svinö Färjfäste 8 km, Svinö Färjfäste – Herrö Skata 14 km, Herrö Skata – Rödhamn 5 km, Rödhamn – Klosterviken 14 km, Klosterviken – Mariebad 4 km, Mariebad – Lemströms kanal 5 km, Lemströms kanal – Röda Kon 11 km, Röda Kon – Färjsundsbron 10 km. Totalt en sträcka på 100 km. Efter halva perioden har två personer redan simmat hela sträckan.. Hur många som kommer fram vet vi först våren 2007. **(bilaga, deltagarlista)**

Under kampanjen 2005-2006 mellan Bartsgårda – Vårdö – Herrö - ÅSS deltog 81 personer. 13 personer nådde hela vägen fram till ÅSS. Jonny Lilja simmade hela 210 km. **(bilaga, resultatlista.)**

Delsträckor för juniorer.

Delsträckorna är: start vid Ransholm – Långnäsudd 8 km, Långnäsudd – Prästö bron 8 km, Prästö bron – Tranviksudden 6 km, Tranviksudden – Tingö 6 km, Tingö – Ransholm 8 km. Totalt en sträcka på 36 km. **(bilaga, deltagarlista)**

Handikappgymnastik

Vattengymnastik för funktionshindrade

Vattengymnastikgruppen för personer med något slags funktionshinder är mycket populär bland deltagarna, så antalet tillfällen att komma och gymnastisera i vatten har utökats från 10 till 14 gånger per termin. Gruppen tränar på tisdagar mellan 10.30-11.30 i Mariebad. Gruppen är en blandad dam- och herrgrupp på 14 personer. Gymnastiken var så omtyckt bland deltagarna att ett liknande koncept kommer att genomföras 2007.

Vattengymnastik

De som deltagit i vattengymnastiken tidigare under åren har haft möjlighet att förhandsboka sig till följande säsongstart. Kurserna blev relativt snabbt fullbokade och vi beslöt att inte annonsera ut restplatserna eftersom de brukar gå åt bara terminen börjar.

Vid höstterminens början hade vi 16 grupper fördelade på fem dagar i veckan. Höstterminen startade en vecka senare än i fjol, 5 september pågick till

medlet av december. Vårterminen startade 8 januari och avslutas sista veckan i maj 2007.

Kvällstimmar har vi på måndag 17.30 - 21.30 samt torsdag 20.15 - 21.15. 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 07.00 - 08.00. 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 08.00 - 09.00, ett lunchpass 11.30 - 12.30 samt det tredje "efterjobbet passet" 16.30 - 17.30.

I slutet av augusti reste vi, Mona och undertecknad tillsammans med representanter från Medis och Ålands Idrottsförbund till Stockholm på ett convent. Under den dagen kunde man välja ett antal kurser och vi låg i "plurret" i 4 timmar för att få inspiration och nya idéer inför hösten. Jag blev dessvärre inte så imponerad av vad vattengympainstruktörerna på andra sidan sundet lyckades prestera den dagen. En kurs som vi själva ordnade med våra vattengympaledare på Åland var Aquabike som Mona berättar mera om.



Det är fortfarande så, som jag skrev förra året, att det uteslutande är kvinnor som deltar i kurserna och för att locka det motsatta könet till bassängen borde vi ordna egna tillfällen för dem.

Intresset för att gympa i vatten har inte avtagit överhuvudtaget. Jag träffar ständigt nya människor som frågar hur de skall göra för att komma med. Därför tycker jag att vi inför nästa säsong, hösten 2007 bör starta upp några nybörjargrupper.

Gujan Östman



Aqua Bike



Under en helg i september ordnade ÅMF en ny utbildning i vattnets tecken, (Aqua Bike) 10 ivriga deltagare kom till Mariebad för att lära sig denna teknik under ledning av Cecilia Bokefelt från Tullinge i Sverige. Aqua Bike är en ny typ av träningsredskap i vatten som passar inom friskvården och rehabilitering, vilket är helt i linje med en stor del av motionsförbundets nya satsningar. Redskapet består av två flytkuddar som hålls ihop av

ett rör i mitten, den ena flytkudden har handtag.

Med Aqua Biken kan man träna de flesta musklerna i kroppen. Kondition blandat med mycket balansträning varvat med arm, rygg, magövningar. Cykling av olika slag inom Aqua Biken är en av de viktigaste övningarna.

Efter en säsong med Aqua Bike inom ÅMF har vi konstaterat att det är ett utmärkt komplement till vanlig vattengymnastik. Under hösten 2006 ordnades 2 grupper i Godby på måndagskvällar samt 3 grupper i Mariebad 2 grupper på torsdagar och en grupp på fredagar. Deltagarna har varit mycket nöjda och en fortsättning under 2007 är inplanerad. Under hösten ordnades även prova på tillfällen för elever i skolor runt om på Åland.



Långfärdsskridskoåkning

Säsongen 2006 inleddes med att skridskoledarna höll ett startmöte i slutet på november 2005. På startmötet planerades ledarledda turer från början av januari till slutet av mars. Vidare bestämdes bland annat att säkerhetsbestämmelserna, som året innan skärpts något, skulle bibehållas. Det innebär 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 en tvådagarskurs i iskunskap med en erfaren ledare från SSSK skulle hållas. Det bestämdes att ledarvimplar skulle sys och tas i bruk och att samarbetet med Baltic Ice Safaris med ett grupp SMS kallat Blankis skulle fortsätta.

Veckorna före startmötet, eller ca 20 november, kom den första köldknäpparna med fina nysisar på de allra grundaste träskan. Därefter fanns det isar kontinuerligt hela tiden i fyra och en halv månad. Problemet under vintern 2006 var dock att det från slutet av januari kom mer snö än det gjort i mannaminne. Så de starka isarna gick inte att skrinna på under större delen av den tid de ledarledda turerna var inplanerade.

Dock hann det ordnas några riktigt bra turer i januari. I mitten av månaden ordnades två turer på Svartsmarafjärden, Orrfjärden och Ivarskärsfjärden med vardera 40-50 deltagare. Men sedan kom som sagt snön vilket gjorde att tur inte kunde ordnas före den sista åkbara helgen den 17 mars utanför Tellholm i Hammarland.

I början av mars ordnades en kurs i iskunskap med Sven Wollter, en mycket erfaren ledare

från SSSK, som på ett personligt sätt delade med sig av sina mycket stora kunskaper. Kursen var välbesökt med ca 50 personer. Kursen var meningen att bli tvådagars, men det dåliga isläget förhindrade det. Det blev bestämt att den andra dagen av kursen i stället skulle ordnas inkommande år.

Under säsongen var följande ledare med (en del dock enbart passivt på grund av isläget): Ray Holmlund, Johan Jansson, Bror Johansson, Mikael Johansson, Monica Westerlund, Jan Karloth, Tom Sjö Dahl, Christer Vest, Pekka Erämetsä, Jatta Erämetsä, Annika Reymers, Britt Österberg, Solveig Krogell, Berit Gustavsson, Lars Craemer, Leif Höglund 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 260 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

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 terräng.

Club Kul

Fysisk inaktivitet är ett stort globalt problem. Mycket talar för att en växande grupp inaktiva barn och ungdomar kommer att leda till att allt fler vuxna med sämre hälsa. Att fysisk aktivitet befrämjar framgång i studierna är känt liksom det även finns ett dokumenterat samband mellan höga betyg i idrott och fortsatt idrottande i vuxen ålder.

Barn mår bra av att hoppa, leka, springa och röra på sig på alla möjliga olika sätt. Vi har skapat ett samhälle som ger även de yngsta färre naturliga tillfällen till rörelse. Därför är det ännu viktigare att föräldrar och andra vuxna hjälps åt att bygga in rolig och allsidig fysisk aktivitet i barn och ungdomars vardag. Det är bra för den kroppsliga och intellektuella utvecklingen, förebygger fetma och framförallt är det roligt.

Ålands Idrottsförbund har, genom EU-projektet utökad Idrott, i samarbete med Ålands Motionsförbud och Ålands Hälso- och sjukvård startat upp en ny verksamhet ; Club Kul under hösten 2006 för ungdomarna i åldern 10-13 år. Under 10 tillfällen har man fått prova på olika aktiviteter som skattjakt, äventyret, trampolin, racketlek, dans, kampsport, vattenlek m.m under ledning av Lena Eriksson ÅIF och Mona-Lisa Wasström ÅMF. Variationen av aktiviteter ungdomarna har fått prova på har valts ut så att deltagarna förhoppningsvis hittar en motionsform som de vill fortsätta med.

Club Kul kommer att fortsätta med samma grupp under våren 2007 men med utökad antal tillfällen från 10 till 14.

Gåkampen

Under tiden 1 september till 30 november 2006 arrangerades en Gåkamp i hela Svenskfinland. Arrangerande organisationer på fastlandet var Finlands Svenska Idrott CIF r.f, Finlands Svenska Marthaförening r.f och Folkhälsans förbund r.f.

På Åland var det Folkhälsan för Åland med hjälp från Ålands Idrottsdistrikt ÅID, Ålands Idrottsförbund ÅIF samt Ålands Motionsförbund ÅMF.

Bakgrund

Under den senaste tiden har alarmerande uppgifter kommit om barns övervikt, om barns svaga fysiska och motoriska färdigheter och om deras ohälsosamma livsstil. Sjukdomar som varit förknippade med vuxen ålder, ex typ 2 diabetes och nedsatt rörlighetsförmåga i våra leder, har radikalt ökat bland barn och ungdomar. För att uppmärksamma den oroväckande samhällsutveckling genomförde organisationerna denna aktionskampanj, som sätter våra barns framtid i fokus.

Kampanjens syfte

Kampanjens övergripande ändamål är att ge våra lågstadieskolor bättre förutsättningar att motivera sina elever till goda levnadsvanor och ett fysiskt, aktivt liv, Konkret uppmuntrades varje lågstadieskola i Svenskfinland genom att skolorna fick en ”aktivitetsväska” med redskap, som inspirerar till aktivitet och goda hälsovanor.

Gåkampstillställning

På Åland ordnades lördagen den 16 september ett jippo på torget i Mariehamn kring Gåkampen. Alla intresserade fick möjlighet att prova på stavgång, pulsklockor, tipsrunda, stadsorientering m.m.

Konditionstest verksamhet

Under 2006 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 2006.

Maj	20 pers. Chips Ab	Gångtest
September	16 pers. Chips Ab	Gångtest

Prova på tillfällen i Aqua Bike

28 september	34 pers	Mariebad
02 oktober	31 pers	Idrottscenter i Godby
03 oktober	34 pers	Mariebad
05 oktober	36 pers	Mariebad
06 oktober	30 pers	Mariebad
09 oktober	32 pers	Idrottscenter i Godby
09 december	10 pers	Räddningsverket

Mars

VASALOPPET 2006

Även detta år lockades många ålänningar att delta i det riktiga Vasaloppet. Under Vasaloppsveckan startade över 70 ålänningar i något av loppet. Vasaloppsveckan inleddes med KortVasan, 30 km den 23.2 och avslutades med Vasaloppet, 90 km den 4.3. Däremellan arrangerades HalvVasan 45 km, SkejtVasan 30/45 km, StafettVasan, TjejVasan 30 km och Öppet spår 90 km.

Den 4 mars 2006 kl.8.00 gick starten för det 812: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 uppførsbacken 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.

I årets Vasalopp deltog 40 åkare från Åland snabbast var Lennart Holmström med en fin 187:de placering med tiden 5,03,40.

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

Sjøjungfruloppet

I år var det dags för 10 års jubileum för Sjøjungfruloppet. Då torget i Mariehamn var uppbokat den traditionella andra lördagen i maj så beslöt motionsgruppen att förlägga loppet en vecka tidigare. Det kom att visa sig vara ett lyckat drag för antalet deltagare ökade från 184 deltagare 2005 till 248 deltagare 2006.

I och med 10 års jubileet ställde herrarna från löpargruppen Canus Löpus upp med uppvärmning för deltagarna före start. 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 Sjøjungfrumedaljen ut av manliga funktionärer. Efter loppet fick alla deltagare njuta av ålandspannkaka med tillbehör.

Deltagare som varit med alla 10 gånger fick en ros vid målgången.

(bilaga; deltagarförteckning.)



Floratrampen

Floratrampen arrangerades för 36:e året i rad. Start och mål var vid Vikingahallen i Jomala. Sammanlagt deltog 13 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. Korta banan på 40 km samlade i år två herrar och en dam. **(bilaga; resultat)**

Augusti

Tjejmilen

För 16:e året i rad arrangerade ÅMF en resa till Tjejmilen, nr. 21 i Stockholm den 27 augusti. Sammanlagt deltog ca 22 000 tjejer varav 44 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 7 oktober arrangerades Kanonloppet för 39:e gången. Kanonloppet, är Ålands största och mest populära motions- och tävlingslopp, med start i Markusböle, Finström.

Banan är dragen längs vägar, ängs- och skogsstigar med målgång i Idrottsparken i Mariehamn. De flesta som deltar är vanliga motionärer och väljer Kanonloppet som en lagom utmaning. För den som önskar tävla finns herr-, dam- eller veteranklasser.

Sammanlagt deltog i år 720 personer, 129 med tidtagning från Markusböle varav 58 deltog i tävlingsklassen. 143 personer deltog i Ålandsmarschen på 20 km utan tidtagning och 37 personer gick den korta Ålandsmarschen på 12 km med målgång i Ulfsby. De korta sträckorna från Ulfsby och Sparhallen lockade 131 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 Janne Holmén från JIK med tiden 1.11.13. På damsidan segrade Carita Södergård från JIK med tiden 1.29.02.



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 222 barn deltog tillsammans med clownen Jolle. Efter loppet fick barnen saft, chips, ballong och medalj.



December

Nyårsruset

Årets Nyårsrus blev på en söndag och då beslöt ÅMF att starta loppet 12.30 istället för 14.30 som det har varit tidigare år. Eftersom många vill simma efter loppet så flyttades start och målgång till Mariebad.

Om det var tidpunkten eller flytten av starten som gjorde att årets lopp blev ett rekordlopp i antalet startande är svårt att säga, hela 401 personer kom till start.

Sträckorna blev en aningen längre i och med flytten av start och mål, den korta sträckan blev ca 7 km medan den längre sträckan mättes till ca 9,3 km.

När startskottet avfyras tar man sig i egen takt runt den markerade banan som går söderut från Mariebad. Dagsformen avgör om man väljer att ta den kortare eller längre sträckan.

Sträckorna delar på sig vid Baltichallen.

Efter fullföljt lopp bjöds deltagarna på varm saft, simning samt bastubad. Alla fick diplom och en liten chipspåse. Dessutom lottades tre flaskor alkoholfri champagne ut bland alla deltagare.



Utomåländska 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 2006

Ordförande

Verksamhetsledare

Camilla Eklund

Mona-Lisa Wasström