



# VERKSAMHETSBERÄTTELSE



## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2008

### INLEDNING

Så har ett år gått igen fullt med aktiviteter. Det glädjande är att man tydligt ser att Ålands Motionsförbund har en stor funktion att fylla. Med flere hundra medlemmar som ägnar sig åt att förbättra sin kondition och därmed sin hälsa, sporrar det att få verksamheten att fungera och att vi kan tillgodose alla åldersgrupper och att få aktiviteter i alla kommuner.

Det är ett digert arbete att få ledare, lokaler, redskap m.m. till de olika motionsgrupperna, ta emot anmälningar, fakturera avgifter och strukturera upp möten med styrelser och andra intressegrupper. Vi ser att de personella resurser vi har, inte riktigt räcker till. Under senhösten anställdes en person på timbasis som hjälp vår verksamhetsledare och vi hoppas att de ekonomiska resurserna räcker även under nästa år. Vi får många förfrågningar från företag som efterlyser konditionstester för sin personal i hopp om att få den att förbättra sin kondition och i förlängningen ha färre sjukdagar, vilket gynnar både arbetstagare och arbetsgivare. Det är positivt att se att företagen på så sätt månar om sin personal och att Ålands Motionsförbund har en stor funktion att fylla i det hänseendet. Även motion på recept har ökat och Club Kul visar att med litet hjälp är vägen från stillasittande till en mera aktiv fritid inte så lång. På så sätt skapas också ett mera socialt liv och man får kontakt med människor man kanske aldrig annars skulle träffat.

Tack alla medhjälpare för det gångna året och med hopp om ett aktivt 2009.

Ordf. Lili-Ann Sundström



## Organisation och administration

Styrelsen har under 2008 bestått av följande sju ordinarie personer samt följande sex suppleanter.



Ordförande	Lili-Ann Sundström
Viceordförande	Ulla Mörn
Medlemmar	Viviann Liljeström Hasse Nyman Birgitta Landström Emma Ölund Camilla Eklund
Suppleanter	Inger Eriksson Ralf Lindvik Birgitta Ekblad Lars-Erik Heinonen Susanne Guildford Brita Nymark-Engman
Kassör	Sixten Söderström
Revisorer	Fjalar Eklund Kurt Kangas

**Förbundets styrelse har under året haft sammanlagt 9 möten, enligt följande:**

22.01, 26.02, 11.3, 25.3, 22.4, 20.05, 19.08, 23.09, 14.10, 18.11 vårmöte 25.03 samt höstmöte 18.11

Arbetsutskottet (AU) har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledaren. Utskottet har under 2008 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté: Lili-Ann Sundström, 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 24 januari 2009, en trevlig tillställning där styrelsen umgås med hela Ålands idrottsfolk utanför träningshallarna.

## Arbetsgrupper under 2008

	<b>Sammanställare</b>	<b>Medlemmar</b>
<b>Motionsgruppen</b>	Ulla Mörn	Hasse Nyman Emma Ölund Brita Nymark-Engman Lili-Ann Sundström Birgitta Landström
<b>Vandringsgruppen</b>	Camilla Eklund	Sixten Söderström Anna Söderman
<b>Handikappgruppen</b>	Mona-Lisa Wasström	Camilla Eklund
<b>Långfärdsskridsko</b>	Mikael Wennström	Tom Sjödahl Mikael Johansson Ray Holmlund Lars Craemer Linnea Lindström
<b>Vattengruppen</b>	Mona-Lisa Wasström	Carina Sundin-Wiktorsson Gujan Östman
<b>Kanonloppet, repr.</b>	Mona-Lisa Wasström	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 25 mars på Idrottsgården i Mariehamn. Då redovisades 2007 års verksamhet och bokslut.

**Höstmötet** hölls den 18 november på Idrottsgården i Mariehamn. På mötet godkändes 2009 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.

Verksamhetsledaren jobbar ca 7 timmar i veckan ute på fältet med Club Kul, Aqua Bike, vattengymnastik samt testverksamhet. Från 1 december har Tessi Båge jobbat 10 timmar i veckan på ÅMF. Hennes arbetsuppgifter är att sy ihop prova på pass för företag samt hålla i en stor del av passen, motion på recept. Även Club Kul hör till hennes arbetsområde.

## **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

Verksamhetsledare Mona-Lisa Wasström



## VERKSAMHET

### Kampanjer/Projekt

#### NU ÄR DET NOG

I början på januari lanserade Ålands Tidningen den stora motionskampanjen ”Nu är det nog” tillsammans med Ålands Motionsförbud, Folkhälsan och Medis. Alla fick delta. Allt som krävdes var att man ville komma igång och börja röra på sig, verkligen förändra sitt beteende.

En grupp på tolv personer valdes ut bland de 125 som anmälde sitt intresse att vara med i kampanjen som varade 4 månader.

De som deltog i motionskampanjen fick prova på en mängd olika motionsformer. Allt från Aqua bike, vattengymnastik, stavgång, cirkelträning, judo, karate, boxercise, bosuboll m.m. Allt detta fick deltagarna gratis.

De tolv som blev utvalda fick ett individuellt schema som passade just dem. I inledningen gjorde alla deltagare ett konditionstest för att ta reda på i vilken form deltagarna var när vi startade.

2 gånger i veckan träffades deltagarna för träning och peppning.

Första gemensamma tränings passet var gymnastik på idrottsgården med Gujan Östman, en lugn uppvärmning innan det verkliga jobbet började. Därefter varvades tøj- och koordinations-övningar med sit-ups, armhävningar och rygglyft.

En timme senare ser alla tolv lite lagom trötta ut men lyckliga.

Den första veckan fick deltagarna i uppgift att skriva matdagbok, träningsdagbok och stegräknare delades också ut till alla.

Under våren höll Gitta Lundberg 4 massgympatillfällen för hela Ålands befolkning. Första tillfället var på Idrottsgården och hela 114 personer kom för att röra på sig, vid andra tillfället kom närmare 200 personer till Godbyhallen för att röra på sig.

Hela 222 personer kom till ÅHS under två timmar och lyssnade på kostföreläsningen med Linda Hongisto.

Vad vi äter, hur mycket vi rör på oss och hur mycket vi sover påverkar vår hälsa. Och det är saker vi kan påverka säger Linda Hongisto. De flesta vet att man ska äta mycket grönsaker, mindre fett och röra på sig. Men det hjälper inte hur mycket fakta man än har om man inte vill ändra på sin livsstil, säger hon.





Massgymnastik i Godby med Gitta Lundberg



Vattengymnastik i Mariebad.

## Handikappgymnastik

### Vattengymnastik för funktionshindrade

Vattengymnastikgruppen för personer med funktionshinder är mycket populär bland deltagarna. Antalet tillfällen som man kan 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 15 personer. Gymnastiken var så omtyckt bland deltagarna att ett liknande koncept kommer att genomföras 2009.

Träningsundervisningen har varit till Bollhalla vid två tillfällen under hösten, ledare har varit Mona-Lisa och Tessi. Barnen har fått testa på att hoppa på stora studs mattan, lekt med fallskärmen samt redskapsbana. Syftet med träningen var att barnen fick använda hela kroppen.





## Vattengymnastik

De som deltagit i vattengymnastiken tidigare under åren har haft möjlighet att förhandsanmäla sig till följande säsongstart. Så skedde även i höstas och kurserna blev snabbt fullbokade. Jag får många förfrågningar i badet hur man skall göra för att få gå på vattengymnastik i ÅMFs:regi och det tyder ju på att marknaden ännu inte är ”mättad”. Vi behöver med andra ord starta nybörjargrupper.

Vid höstterminens början hade vi 16 grupper samt från våren del i en grupp tillsammans med De gamlas hem fördelat på fem dagar i veckan. Höstterminen startade som förut i början av september och pågick till medlet av december. Vårterminen startade 12 januari och avslutas sista veckan i maj.

Kvällstimmar har vi på måndag 17.30 - 21.30, tisdag 20.10 – 21.10 samt torsdag 20.10 – 21.10. Tisdag morgon startar vi 06.30 – 07.30, ett förmiddagspass 10.30 – 11.30 för funktionshindrade, lunchpass 11.30 – 12.30, ett seniorpass 12.30 – 13.30 samt ytterligare ett ”efter jobbet pass” 16.00 – 17.00.

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 och det tredje ”efterjobbet passet” 16.30 – 17.30.

I slutet av augusti reste vi, Mona och undertecknad tillsammans med representanter från Medis till Stockholm sommarkonvent. Utbudet var som vanligt stort, 34 kurser av vilka man kunde delta i max 4 kurser. Vissa instruktörer var lite ”flummiga” och trenderna börjar sätta sina spår även i vattengympan. Däremot hann vi prova på ett för oss nytt träningsredskap som kallas för AquaGymstick, ”en plastpinne med två gummiband”. Det blev snabbt populärt och är så sinnrikt konstruerat att man kan träna både kondition, balans, rörlighet och koordination.

Katalogerna med träningsredskap för vattengymna blir bara fler och det gäller att satsa på det som kan utnyttjas bäst i vattenmotstånd.

Fortsättningsvis är det uteslutande kvinnor som deltar i våra kurser och just nu finns det en handfull män som struntar i fördomarna och tappert kämpar på. Tro det om ni vill, men det finns dom som fortfarande anser att vi ”bara plaskar lite”!!

Gujan Östman



Gujan Östman



Vattengymnastik  
i Mariebad

## Aqua Bike

Sedan starten för två år sedan har Aqua Bike kommit för att stanna på Åland som en träningsform i vattnet.

Under hösten har vi haft två grupper i Mariebad samt en grupp i Godby Idrottscenter. Alla tre grupper har varit fyllda. Behovet finns att starta upp flera grupper under 2009 och då behöver man utbilda flera ledare. Stor efterfrågan finns bland ungdomarna, som vill ha en egen grupp på eftermiddagarna.



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- och magövningar. Cykling av olika slag inom Aqua Biken är en av de viktigaste övningarna.



## **Långfärdsskridskoåkning**

Säsongen 2008 inleddes med att skridskoledarna höll ett startmöte i början på januari 2008. På startmötet planerades ledarledda turer från början av januari till slutet av mars. Antalet ledare var något färre än tidigare, vilket gjorde att antalet ledarledda turer som planerades också var färre, eller i medeltal varannan helg.

Vidare bestämdes bland annat att säkerhetsbestämmelserna, som de senaste åren skärpts något, ska 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 det när isläget blir gynnsamt ska hållas en uppföljande åktur till den infokväll om långfärdsskridskoåkning och iskunskap som hölls vintern 2007 med Sven Wollter. Det bestämdes också att samarbetet med Baltic Ice Safaris genom att ge information åkbara isar på grupp-SMS skulle fortsätta.

Tyvärr var vintern 2008 ur långfärdsskridskosynpunkt en av de sämsta under de år ÅMF anordnat skridskoturer. Visserligen fanns isar på de mindre sjöarna under nyåret, men vädret blev mildare och isarna försvann i det närmaste helt. Kylan och isarna återvände först mot slutet av januari så att det under en period fanns fina isar framförallt på sjöarna. När isen lagt sig tillräckligt stark på havsvikarna hände samma sak som vintern 2007: snön kom, och gjorde att det i praktiken inte gick att ordna turer på de resterande helger som turer hade inplanerats. När snön så småningom försvann, försvann samtidigt de starka isarna.

## **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 300 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 fortsätter att vara en populär träningsform att utöva, i och med brist på snö under 2007 har man sett allt fler som har tagit till stavarna när dom har varit ute och promenerat. Fortsättningsvis ställer Ålands Motionsförbund upp i samarbete med Folkhälsan på att instruera och lära ut tekniken vid stavgång åt företag, föreningar och kommuner. Även privat personer som har varit till läkare och fått recept på motion har fått visning i hur man använder stavarna rätt. 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 och våren 2007 för ungdomar i åldern 10-13 år. Efter våren 2007 gjordes en utvärdering bland de deltagande barnen och föräldrar. Bara positiva ord från deltagarna och föräldrarna.

Beslut togs att fortsätta med en ny grupp under våren 2008

Under 10 tillfällen har man fått prova på olika aktiviteter som skattjakt, äventyret, trampolin, racketlek, dans, kampsport, vattenlek m.m. under ledning av Tove Reymers och Linda Svensson.

Variationen av aktiviteter som ungdomarna har fått prova på har valts ut så att deltagarna förhoppningsvis hittar en motionsform som de vill fortsätta med.

## Konditionstest verksamhet

Under 2008 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 2008.

Januari	12 pers. Kom i gång	Gångtest
April	12 pers. Kom i gång	Gångtest
Maj	10 pers.	Gångtest
September	23 pers. Alandia bolagen	Gångtest
September	20 pers. Alandia bolagen	Gångtest
Oktober	19 pers. Alandia bolagen	Gångtest
Oktober	23 pers. Colorant	Gångtest
Oktober	14 pers. Alandia bolagen	Gångtest

## Prova på tillfällen i Aqua Bike

Oktober	11 pers.	Mariebad
Oktober	9 pers.	ÅHS
Oktober	19 pers.	Alandia bolagen
Oktober	7 pers.	ÅHS
December	7 pers.	DKG advokatbyrå

## Prova på tillfällen i Stavgång

April	12 pers.	Kom i gång
-------	----------	------------

## Prova på tillfällen i Bollhalla

November	23 pers.	Träningsundervisningen
November	16 pers.	Ålands Lyceum

## Prova på tillfälle Bosuboll

November	14 pers.	Alandia bolagen
November	10 pers.	Alandia bolagen

## Mars

### VASALOPPET 2008

Även detta år lockades många ålänningar att delta i det riktiga Vasaloppet. 37 lyckades ta sig i mål. Under Vasaloppsveckan startade över 60 ålänningar i något av loppet, Vasaloppsveckan inleddes med Familjefest följt av Tjejvasan, Öppet Spår, Halvvasan, Skejtvasan enda loppet under hela veckan som man har fri teknik. Veckan avslutades med Vasaloppet den 2 mars.

Den 2 mars 2008 kl.8.00 gick starten för det 84: de 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.

I årets Vasalopp deltog 37 åkare från Åland snabbast var Lennart Holmström med en fin 200:de placering med tiden 4,48,12.

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

### Sjöjungfruloppet

För 12:e året startade Ålands enda lopp för enbart tjejer, loppet blir bara populärare för varje år för företag och firmor som gör det till en trevlig samvaro för sina anställda. Dom startar upp med Sjöjungfruloppet, sedan blir det bastubad och simning som avslutas för många med en god middag.

I årets lopp deltog 188 pigga tjejer som sprang 5 eller 10 kilometer eller så tog man en rask promenad runt banan. I år var det Gujan Östman som höll i en fartfylld uppvärmning på stora scenen på torget.

ÅMFs styrelsemedlemmar samt medlemmar i Mariehamns Gymnastikförening fungerade som funktionärer för hela loppet. Vid målgång där deltagarna själva kunde avläsa tiden, delades Sjöjungfrumedaljen ut av manliga funktionärer. Efter loppet fick alla deltagare njuta av ålandspannkaka med tillbehör. **(bilaga; deltagarförteckning. )**



Uppvärmning på torget i Mariehamn.





Viviann, Birgitta och Emma delar ut nummerlapparna före starten vid årets Sjöjungfrulopp.

Starten har gått.



Paulina Pellas i full fart.

## Vandring

Den 10 maj åkte ett gäng på 10 personer med minibuss till Borås, för att delta i Linnémarschen som ingår i Nordiska Marschbuketten.

Fyra olika sträckor fanns att välja mellan, 21km, 14km, 9km och 5 km.

Vandringen gick i ett soligt och varmt vårväder. Alla deltagare från Åland var nöjda med vandringen, som startade på fotbollsstadion – Elfsborgs hemmaarena. Därifrån gick vandringen längs skogsstigar och små vägar i en kuperad terräng.





## Augusti

### Motionslopp Andelsbanken

OP pohjola gruppens sommarkägar för Andelsbankens personal ordnades på Åland den 30-31 augusti. Ca 1900 personer hade sökt sig till Åland detta veckoslut. ÅMF ordnade ett motionslopp för ca. 20 av deltagarna.

### Tjejmilen

För 18:e året i rad arrangerade ÅMF en resa till Tjejmilen nr. 23 i Stockholm den 31 augusti. Sammanlagt deltog ca 20 000 tjejer varav 51 från Åland.

Alla fullföljde loppet på 10 km med gott resultat.

Under året har man märkt att intresse för tjejlöpp har stadigt ökat.

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 11 oktober arrangerades Kanonloppet för 41:a 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 627 personer, 184 med tidtagning från Markusböle varav 56 deltog i tävlingsklassen. 172 personer deltog i Ålandsmarschen på 20 km utan tidtagning och 30 personer gick den korta Ålandsmarschen på 12 km med målgång i Ulfsby. De korta sträckorna från Ulfsby och Sparhallen lockade 121 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 Ian Rodger från IFK Mariehamn med tiden 1.16.50. På damsidan segrade Åsa Karlsson från Umbra B&R med tiden 1.27.10.

### Julleppet

Loppet för dom allra yngsta barnen lockade i år färre deltagare än vanligt. 120 barn sprang eller gick den ca 1,3 km långa banan som startar vid Nyängens daghem och målgång vid Idrottsparken. Som vanligt var clownen Jolle med och sprang med barnen. Efter loppet fick barnen saft, chips, ballong samt medalj.





## December

### Nyårsruset

Start och mål har kommit för att stanna vid Mariebad när det gäller Nyårsruset. Nyårsafton var på en onsdag detta år. Vi fortsätter att ha loppet kl. 12.30 eftersom det är många som hjälper till med loppet som inte har möjlighet att hjälpa till senare på dagen.

Efter ca 3 km gång eller löpning kunde man välja om man ville ta den långa sträckan på 9,5 km eller den kortare på 7,4 km. Så många som 102 personer valde att gå eller springa den långa sträckan på 9,5 km i det vackra vintervädret som denna dag bjöd på. Temperaturen visade på -3 grader med klarblå himmel och nysnö.

Antalet startande 2008 uppgick till hela 283 deltagare och den siffran är ÅMF mycket nöjd med, det visar att idén med att flytta till Mariebad var mycket lyckad.

Efter genomfört lopp fick deltagarna varm saft, liten chipspåse samt diplom. Därefter fick de deltagare som så önskade simma och/eller bada bastu i Mariebad och det är väldigt uppskattat av deltagarna.



Hasse Nyman skjuter iväg starttraket för Nyårsruset 2008.



Tessi och Birgitta tar upp  
anmälningar till Nyårsruset 2008.



Deltagarna väntar på starten.



Starten har gått för årets sista  
motionslopp.

## **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 2008**

Ordförande

Verksamhetsledare

Lili-Ann Sundström

Mona-Lisa Wasström