

# Verksamhets- berättelse 2010



# VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2010

## INLEDNING

1996 blev jag invald i Ålands Motionsförbunds styrelse. Jag har suttit med i arbetsgrupper, varit reseledare vid åtskilliga Tjejmilar, funktionär vid olika lopp och andra evenemang som har funnits under årens lopp. Det har varit en inspirerande resa att vara med på och se utvecklingen inom både motionsformer och förbundets sätt att arbeta. Olika former av motion har varit populära under åren och Motionsförbundet har hängt med i alla svängar och försökt tillgodose de flestas intressen. Vi kan konstatera att vi lyckats med det eftersom medlemsantalet i dagsläget är över 800 och vi har två anställda på heltid + ett flertal som drar motionsgrupper både i gruppträning samt vattengymnastik. I dagsläget har vi ett flertal grupper på landsbygden vilket har mottagits med stor glädje av utövarna. Vi heter ju Ålands Motionsförbund så vi skall ju se till att hela Åland kan ta del av verksamheterna i mån av möjlighet. En stor eloge till alla duktiga ledare som lägger ner mycket av sin fritid till att dra grupper . Mycket av deras tid går ju också åt till att hitta bra musik och koreografi för att göra passen omväxlande och stimulerande. Jag är övertygad om att vi gett många ålänningar inspiration till ett friskare och hälsosammare leverne. Efter alla dessa år har jag beslutat mig för att lämna över ordförandeklubban till nya krafter. Motionsförbundets nya ordförande är inte ny i verksamheten och jag lämnar över med stor tillförsikt och samtidigt med saknad och önskar henne och övriga styrelsen lycka till i den fortsatta verksamheten. Tack för många roliga stunder och givande möten.

Lili-Ann Sundström ordf

## Organisation och administration

Styrelsen har under 2010 bestått av följande sju ordinarie personer samt följande sex suppleanter.



Ordförande	Lili-Ann Sundström
Viceordförande	Camilla Eklund
Medlemmar	Mikael Wennström Erika Borenius Lars-Erik Heinonen Emma Ölund Camilla Linde
Suppleanter	Helena Forsgård Hasse Nyman Sussi Knuts Brita Nymark-Engman Inger Eriksson Therese Helsing
Kassör	Sixten Söderström
Revisorer	Fjalar Eklund Kurt Kangas

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

24.01, 21.03, 28.03, 27.04, 30.05, 25.08, 03.10, 14.11, 12.12 vårmöte 28.03 samt höstmöte 14.11

Arbetsutskottet (AU) har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledaren. Utskottet har under 2010 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté: Lili-Ann Sundström, Mona-Lisa Wasström samt en styrelsemedlem. Under 2010 uppvaktades avgående ordförande Lili-Ann Sundström samt Lars-Erik Heinonen och Mikael Wennström som fyllde 50 år under 2010.

### Avslutning:

Ordförande beslöt tillsammans med verksamhetsledaren att inte hålla någon avslutningsfest i slutet på året utan istället bjuda hela styrelsen på Idrottsgalan den 22 januari 2011, en trevlig tillställning där styrelsen umgås med hela Ålands idrottsfolk utanför träningshallarna.

## Arbetsgrupper under 2010

	<b>Sammanställare</b>	<b>Medlemmar</b>
<b>Motionsgruppen</b>	Ulla Mörn	Hasse Nyman Emma Ölund Brita Nymark-Engman Lili-Ann Sundström Birgitta Landström Camilla Linde
<b>Vandringsgruppen</b>	Camilla Eklund	Sixten Söderström Viviann Liljeström
<b>Handikappgruppen</b>	Mona-Lisa Wasström	Camilla Eklund Tessi Båge
<b>Långfärdsskridsko</b>	Gunnar Lindgren	Mikael Wennström Ray Holmlund Christer Vest Lars-Erik Heinonen
<b>Vattengruppen</b>	Mona-Lisa Wasström	Gujan Östman
<b>Kanonloppet, repr.</b>	Mona-Lisa Wasström	Camilla Eklund Lars-Erik Heinonen + 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 28 mars på Idrottsgården i Mariehamn. Då redovisades 2009 års verksamhet och bokslut.

**Höstmötet** hölls den 14 november på Idrottsgården i Mariehamn. På mötet godkändes 2011 års verksamhetsplan samt budget.

## **Anställda:**

Sedan 1981 har Ålands Motionsförbund haft en heltidsanställd verksamhetsledare som sköter praktiska och administrativa arbetsuppgifter inom förbundet samt hjälper förbundets styrelse och arbetsgrupper. Sedan hösten 1999 har Mona-Lisa Wasström varit anställd som förbundets verksamhetsledare. Verksamhetsledaren jobbar ca 10 timmar i veckan ute på fältet med vattengymnastik, aqua bike, club kul samt testverksamhet.

Från första augusti 2009 till sista juli 2010 har Tessi Båge varit 10 timmar i veckan på ÅMF. Från första augusti 2010 är Tessi projektanställd på heltid som verksamhetssamordnare tillsvidare. Till hennes arbetsuppgifter hör att utveckla och köra gruppträning, dra prova på pass för företag, skolor, föreningar samt andra intresserande, samt ansvara för motion på recept och club kul.

Timanställda är Erika Borenius som drar ett pass gymstick i veckan och Erica Dunder som drar två danspass för ungdomar i veckan för ÅMF.

Utöver detta köper ÅMF tjänster ca 22 timmar i veckan av Gujan Östman och Sussi Knuts som drar vatten- och gruppträningsverksamhet.

## **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), Mariehamns Gymnastikförening (MGF) samt Ålands Motionsförbund (ÅMF).

Kansliet har öppet vardagar kl. 09.00-15.00

## **Hemsida:**

På första styrelsemötet våren 2010 tog styrelsen beslut att ÅMF ska starta upp en ny hemsida, via Strax online, Mona och Tessi får skolning och den nya hemsidan startade upp i början av april.

Den nya hemsidan har tagits emot med mycket stor positiv respons hos ÅMF's medlemmar, det är lätt att hitta informationen man söker och mycket lättare att hålla sig uppdaterad.



# VERKSAMHET

## Vattengymnastik

På försommaren 2010 bestämde vi oss för att ändra på anmälningsförfarandet när det gällde kurser inom ÅMF. Vi skickade ut gruppbrev till alla invånare på fasta Åland för att få ut information om vårt utvidgade kursutbud. Från Postens sida fungerade det så där men efter mycket om och men och dagar vid telefonen lyckades vi fylla upp alla kurserna både ute i kommunerna, i Godby simhall samt i Mariebad.

Vid höstterminens början hade vi 21 grupper (inkl. Trippel Aqua ) i Mariebad varav en av dem var för män. I Godby Idrottscenter har vi haft två pass vattengymnastik under året. Vårterminen innehöll 17 träningstillfällen för dom som valt vattengymnastik och dom som valt Trippel Aqua hade 15 tillfällen under våren.

Höstterminen startade som förut i början av september och pågick till medlet av december. Alla vattengrupper under hösten hade 15 träningstillfällen.

Kvällstimmar har vi på måndag 17.30-21.30, tisdag 20.10-21.10 samt torsdag 18.00-21.10. Tisdag morgon startar vi 06.30, ett förmiddagspass 10.30-11.30 för funktionshindrade, lunchpass 11.30-12.30, ett seniorpass 12.30-13.30. Vi har lyckats klämma in ett extra eftermiddagspass kl. 14-30-15.30 samt ytterligare ett ” efter jobbet pass” 16.00-17.00.

På onsdag morgon har vi ett tidigt morgonpass 07.00-08.00 och ett ” flexa från jobbetpass” 15.00-16.00. 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 morgonpass 08.00-09.00 och det sista veckopasset, allmänt kallat ” det sista entusiasternas pass” 16.30-17.30.

När ÅMF satsade på vattengymna hösten 2004 trodde jag inte att verksamheten skulle komma att bli så populär så länge. Men ännu står vi gamla tanter, Mona och jag på kanten och ropar, peppar och uppmuntrar våra adepter att våga ta i lite mer och därmed bli lite duktigare för varje gång. Vi har fått med oss en yngre tjej från ”yttre skärgården” Brändö, som heter Sussi Knuts och förutom vattengymnastik håller hon pilates, rullande grupptränings grupper samt den populära Zumban.

I slutet av augusti deltog vi i Stockholm sommarkonvent. Utbudet var som vanligt stort, 34 kurser av vilka man kunde delta i max 4. Trenderna kommer och går även i vattengymnan, men det är egentligen bara fantasin som sätter gränser.

Äntligen känns det riktigt bra att få avsluta artikeln med att konstatera följande: Vi har 13 st gubbar som jobbar flitigt på måndagkvällar Kl. 20.30

Gujan Östman





### **Vattengymnastik för funktionshindrade**

Vattengymnastikgruppen för personer med funktionshinder tränar på tisdagar 10.30-11.30 i Mariebad och är mycket populär bland deltagarna. Gruppen är en blandad dam- och herrgrupp på 15 personer. Gymnastiken var så omtyckt bland deltagarna att ett liknande koncept kommer att genomföras 2011.

## Trippel aqua

Under hela 2010 hölls fyra pass trippel aqua i Mariebad, tisdagar mellan 16.00-17.00 var vikt för ungdomar mellan 13-20 år, under våren deltog sju ungdomar och under hösten var det åtta ungdomar som deltog, alla deltagare var flickor. Efter ungdomarnas pass på tisdagarna kom vuxengruppen som har varit fullsatt under hela året. Vuxengruppen hölls mellan 17.00-18.00. Torsdag kvällar mellan 18.00-20.00 hölls två grupper trippel aqua. I dessa grupper deltog både kvinnor och män.

Måndag kvällar mellan 20.00-21.00 har trippel aqua utövats i Idrottscentret i Godby, den gruppen har varit fullsatt både höst och vår under 2010 med 18 deltagare.

Under 2010 har aqua bältet varit ett nytt redskap som har använts vid trippel aqua.

Bältet har varit mycket omtyckt av deltagarna.

Med aqua biken tränar man alla muskler i kroppen. Konditionsträning blandat med mycket balansträning varvat med arm-, rygg- och magövningar. Cykling av olika slag inom aqua biken är en av de viktigaste övningarna.

Utöver bältet och cykeln har gymstick, korvar, boxhandskar, pinnar, flytplattor och hantlar använts vid passen.





## Gruppträning

Ålands motionsförbund (ÅMF) startade upp under hösten 2009 grupper i gruppträningsverksamhet där de ingår olika träningskoncept så som bosuboll, gymstick, gympa, cirkelträning, MAQ och boxersice.

Nya gruppträningskoncept som startat upp under höstterminen 2010 är zumba och pilates.

Målet hösten 2010 är att starta upp 10 gruppträningsgrupper. Med facit i hand har vi lyckats med detta. Det är 17 grupper. Vår målsättning var att erbjuda verksamhet i Mariehamn men även ute i kommunerna, aktiviteter för alla som vill röra på sig från 13 år och uppåt.

Kommuner där vi startat upp verksamhet förutom i Mariehamn är Hammarland, Lemland, Finström. Vårterminen var det sju pass i Mariehamn varav ett var ett pass för ungdomar med rullande schema där de fick testa på bosu, cirkelträning, gymstick och boxersice. Ett pass i Hammarland med ”rullande schema”.

Trycket och förfrågningar om pass ute i kommunerna var stort och ÅMF bestämde sig att starta upp tre grupper i Lemland, två grupper i Finström och två grupper i Hammarland och två dansgrupper för ungdomar årskurs fyra till sex och högstadie – uppåt. Klasserna är så gott som fulla och tack vare ett projekt med ÅIF har ÅMF haft möjlighet att starta upp grupper där de från början inte varit fulla klasser men som tackvare projektet gått att genomföra och täckt delar av kostnader för utveckling av verksamheten.

ÅMF får ständigt nya förfrågningar om att komma ut i kommuner och leda pass både för ungdomar och vuxna.



**ÅMF:s Zumba instruktörer Tessi och Sussi**



## Långfärdsskridskoåkning

Säsongen 2010-2011 startade tidigt med åkning på havsisar redan i slutet av november. Den 30 november hölls ett informationsmöte som avhandlade iskunskap, säkerhet, ledarfrågan, räddning från isen, utrustning och frågan om plurrövning. Det blev ingen utomhusplurrning denna vinter p.g.a. för få deltagare.

Vintern kom tidigt men som förra säsongen, förstörde det myckna snöandet livet för långfärdsskridskoåkarna.

Vi kunde genomföra ett antal turer mitt i veckan men sen till helgen kom det snö på fina blanka isar. Från åländsk synpunkt har innevarande säsong inte skiljt sig från föregående. Det är först på senaste tid som isarna har blivit åkbara igen.

Men ledarfrågan kvarstår fortfarande.

Jag saknar också någon form av israpportering som kan vara till grund för helgernas turer. Meillistan som finns ökar för var dag just nu, men som sagt var så är kommunikationen mestadels envägs.

Vi hoppas att det skall bli en fin avslutning på denna säsong, det ser just nu lovande ut med smältande snö på havsisarna, alla sjöar är det tyvärr för mycket snö på.

Den senaste tidens fina turer som har genomförts under veckan inger hopp om en fin avslutning på säsongen.

Även i år försökte personalen på idrottsparken att ploga en bana på slemmerna, men den blev snabbt igenblåst.

TV 24 gjorde ett litet reportage om långfärdsskridskoåkning, det blev riktigt lyckat, även om vädret inte var det allra bästa.

Hälsar

Gunnar Lindgren





## **Vinterbadning**

Fortsättningsvis är det många som besöker Lilla Holmen för ett dopp i vaken.

Antalet vinterbadare vid Mariebad ökar dagligen, närheten till varm bastu och bubbelpool är en bidragande orsak.

Enligt uppsatta statistiklistor i omklädningshytterna på Lilla Holmen fortsätter vinterbadarna att strömma till, både tidigare badare och nytillkomna. Ca 360 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.

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.

## **Motion på recept**

Ålands motionsförbund (ÅMF) har sedan 2006 ingått i en grupp som utvecklat motion på recept på Åland med Ålands Idrottsförbund som huvudman. ÅMF har sedan våren 2009 varit samordnare för personer som erhållit motion på recept från läkare, sjukskötare, skolhälsovårdare samt fysioterapeuter.

Samordnare för dessa kunder är Tessi Båge. Tessi sitter ner under ett tillfälle med kunden där man diskuterat kring mål och önskningsområden om motion, kost och motivation för att hitta en lämplig förändring i livsstilen. Under våren 2010 har Tessi suttit ner med åtta personer. För dessa har det anordnats 10 prova på tillfällen där deltagarna har fått testa på vattengymnastik, cirkelträning, MAQ, badminton m.m.

I diskussion med ÅIF kom man fram till att uppföljningssamtal är väldigt viktigt i arbetet med dessa kunder vilket man har infört för de kunder som vill ha den hjälpen. Vidare under 2010 har det varit en liten tillströmning av motion på recept och endast ett fåtal personer har tagit kontakt med samordnaren. Det positiva för dessa personer har varit att man i samarbete med ÅIF under en period har kunnat erbjuda motion på recept deltagarna att delta i ÅMF:s verksamhet (vatten och gruppträning) till ett subventionerat pris. Flera av dessa kunder har sedan valt att fortsätta med sitt mer aktiva liv och deltar på olika motionsaktiviteter både inom ÅMF och med andra organisationer.

I samarbete med Livsstilsmottagningen har två informations-testa på tillfällen hållits samt individuell handledning erhållits för de deltagare som visat intresse av hjälp.

## **Club Kul**

Fysisk inaktivitet bland barn och ungdomar är ett stort globalt problem och så även på Åland. Här har man sett under ett antal år en växande grupp inaktiva barn och ungdomar vilket kan leda till att allt fler vuxna har sämre hälsa. Att fysisk aktivitet främjar i studierna är känt. Lyckas man få barn och ungdomar aktiva i tidig ålder, så finns det ett dokumenterat samband mellan goda studieresultat och fysisk aktivitet samt fortsatt idrottande i vuxen ålder.



Att barn och ungdomar mår bra av att hoppa, leka, springa och röra på sig på alla möjliga olika sätt de vet alla. Barn behöver röra på sig för att deras fysiska hälsa ska bli bättre och för att deras skelett måste belastas för framtiden så att de får en god grund att stå på inför vuxenlivet.

Dagens samhälle är skapat så att allt färre naturliga tillfällen till rörelse finns. Det leder till att barn och ungdomar blir allt mer stillasittande framför tv och dator och den spontana aktiviteten är minimal.

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 fysiska och intellektuella utvecklingen, förebygger fetma och framförallt är det roligt.

Under vårterminen 2010 har vi haft 10 träffar i club kul där barnen och ungdomarna bl.a fått åkt pulka, haft judo, friidrottat, varit i Bollhalla, simmat på Mariebad och testat på breakdans mm. För aktiviteterna och programmet har som ledare varit Mona och Tessi. Tanken med aktiviteterna har varit att någon av aktiviteterna ska kunna leda till något som ungdomarna vill fortsätta med. Under höst terminen har Motionsförbundet inte bedrivit någon club kul aktivitet, deltagarintresset har varit litet.

Mål att under våren 2011 återigen ta kontakt med skolhälsovården och föra diskussion om hur man kan jobba vidare och hitta ett sätt att fånga dessa barn. Föra en diskussion om man eventuellt behöver ändra åldersgränsen för club kul som idag är för barn i årskurs fyra till sex och istället föreslå årskurs tre till fem för att på så vis komma åt ”problemet” tidigare, så att när de kommer upp i sexan har de redan hittat en meningsfull aktivitet, genom stöd och hjälp.

## **Handikapp idrott**

Under våren 2010 fick Motionsförbundet förfrågan att köra två lektioner gymnastik i Träningsundervisningen i Jomala för barn med särskilda behov.

Så höstterminen startade vi upp, det var två grupper på vardera fyra-fem elever. Som aktiviteter var det hinderbana, motoriska lekar av olika slag, kurragömma, mini röris, skidor, fotboll, fallskärm för att få in färg och form m.m.

**Gruppträning och prov på aktiviteter vi kört utöver den ordinarie verksamheten för föreningar, skolor, företag är:**

Januari

- 11 Golfjuniorer, cirkelträning
- 13 IFK Hockey juniorer, cirkelträning
- 15 MOR (Motion på recept), individuell gymträning
  
- 18 Golfjuniorer, cirkelträning
  
- 25 Golfjuniorer, bosu
- 27 IFK Hockey juniorer, cirkelträning
- 28 Judo, bosu

Februari

- 1 Golfjuniorer, bosu
- 4 Judo, bosu
- 5 HIDR, bosu
- 5 Ålands lyceum, gymstick
  
- 12 MOR, individuell gymträning
  
- 15 Golfjuniorer, boxersice

Mars

- 5 Golfjuniorer, aquabike
- 10 Innebandyförbundet, bosu
- 11 Golfjuniorer, aquabike
- 12 MOR, individuell gymträning
  
- 15 Golfjuniorer, MAQ/gymstick
- 16 Alandia bolagen, MAQ
- 18 Judo, bosu
  
- 22 Golfjuniorer, MAQ/gymstick
- 24 ÅHS, bosu
- 29 Golfjuniorer, MAQ/gymstick

April

- 7 ÅHS, cirkelträning
- 8 Judo, Bosu
- 14 ÅHS, gymstick
- 15 Judo, bosu
- 16 MOR, individuell gymträning

## Maj

- 4 Skolidrottsdagar, bosu
- 6-7 Skolmusikdagar, vattengympa
- 7 MOR, individuell gymträning
- 11 Skolidrottsdagar, bosu
- 21 HIDR, bosu

## Juni

- 4 MOR, individuell gymträning

## September

- 10 MOR, individuell gymträning
- 14 Skolidrottdagar, bosu

## Oktober

- 26 Livstilsenheter, fysisk aktivitet

## November

- 10 Ålands lyceum, zumba
- 11 Livstilsenheter, fysisk aktivitet
- 19 ÅAB, bosu
- 30 HIDR, bosu
- 30 MOR, individuell gymgenomgång

## December

- 7 HIDR, bosu
- 10 Friidrotts juniorer, bosu

## **Konditionstest verksamhet/ UKK**

Under 2010 har konditionstester utförts på initiativ av företag och kommuner. Någon speciell marknadsföring har inte gjorts, då tiden inte räcker till att utvidga testverksamheten i nuläget. Tester som genomförts under 2010.

3 maj      Landskapet Åland  
5 maj      Landskapet Åland  
10maj     Landskapet Åland

Mona har vid två senare tillfällen suttit ner med personerna och gått igenom resultatet som deltagarna fick.

### **Företagsutmaningen**

Under våren 2010 har vi fortsättningsvis jobbat med två företag med ca 110 personer sammanlagt, som testat sina anställda vid olika tillfällen. Företagsutmaningen för dessa företag är slut hösten 2010.

## **Kom Igång med Ålandstidningen**

I samarbete med Ålandstidningen, Folkhälsan och Medis startades det upp en grupp med nio deltagare som de skulle skrivas om och följas upp i Ålandstidningen under 12 veckor.

ÅMF skulle stå för en del av den fysiska aktiviteten samt vara bollplank för deltagarna.

Aktiviteterna som Åmf höll var:

5 februari bosu

19 mars vattengymnastik

26 mars gympa

9 april cirkelträning



## Mars

### VASALOPPET 2010

Årets Vasalopp bjöd deltagarna på fint väder med minus fem och strålande sol. ÅMF ordnade som vanligt en bussresa upp till Mora, 28 deltagare från Åland var med på resan. Övernattningen var på Moraparken som ligger bara ett par kilometer från målet, så deltagarna tar sig lätt till hotellet efter loppet.

Under Vasaloppsveckan startade över 50 ålänningar i något av loppet, Vasaloppsveckan inleddes med Familjefest följt av Tjejvasan, Öppet Spår, Halvvasan, Skejt vasan enda loppet under hela veckan som man har fri teknik. Veckan avslutades med Vasaloppet den 7 mars.

Den 7 mars 2010 kl.8.00 gick starten för det 88:de Vasaloppet. Ålänningarna fanns representerade från startled ett till startled 13. (Startled ett där åkarna har en måltid under fyra timmar och 45 minuter ligger strax bakom elitledet och startled 13 som är längst bak, samlar alla förstagångs åkare och de som har en åktid längre än nio och en halv timme.)

Deltagarna i startled 13 mjukstartar med trängsel i den tre kilometer långa uppförsbacken som börjar strax efter startområdet. Den låga hastigheten de första kilometrarna har räddat många motionärer från att ta ut sig för mycket i början och därav klarar hela loppet. Först efter fem-sex 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

### Sjøjungfruloppet

För 14:e året startade Ålands enda lopp enbart för tjejer. Denna lördagsmorgon i maj var det lite grådisigt och kyligt. Funktionärerna var tidigt på plats och riggade i ordning. Vid 13.30 tiden började deltagare söka sig till torget för att lösa ut sina nummerlappar. När starten närmade sig radade alla tjejer upp på startlinjen. När klockan närmade sig 15.30 så öppnade sig himlen och regnet öste ner. I årets lopp deltog 185 pigga tjejer som sprang eller promenerade 5 km eller 10 km.

I år var det Gujan Östman som höll i en fartfylld uppvärmning på stora scenen på torget. I slutet av uppvärmningen fick hon hjälp av en blivande fru.

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







Uppvärmning inför starten,



Glada motionärer kommer i mål !

## Augusti

### Tjejmilen

För 20:e året i rad arrangerade ÅMF en resa till den 25:e Tjejmilen i Stockholm söndagen den 5 september. Sammanlagt deltog ca 20 000 tjejer varav 56 tjejer var med på ÅMF:s arrangerade resa till Stockholm. Totalt antal deltagare i årets Tjejmil från Åland var 92 stycken.

Alla fullföljde loppet på 10 km med gott resultat.

Under året har man märkt att intresse för tjejlopp 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)**



Lunch efter loppet

Gruppbild från Tjejmilen





## Oktober

### Kanonloppet

Lördagen den 8 oktober arrangerades Kanonloppet för 43: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 803 personer, 230 med tidtagning från Markusböle varav 68 deltog i tävlingsklassen. 229 personer deltog i Ålandsmarschen på 20 km utan tidtagning och 60 personer gick den korta Ålandsmarschen på 12 km med målgång i Ulfsby. De korta sträckorna från Ulfsby och Sparhallen lockade 96 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 Magnus Lindberg från Ockelbo SK med tiden 1.12.15. På damsidan segrade Johanna Kahlroth från Jomala IK med tiden 1.18.03.

### Julleloppet

Loppet för de allra yngsta barnen lockade i år många fler deltagare än 2009 hela 188 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.



Gujan och Anki tar emot anmälningar vit Kanonloppet



Startkanonen

Före start



Starten har gått för 43:e gången

## December

### Nyårsruset

I år var det de 29:e Nyårsruset som arrangerades med start och mål vid Mariebad. Denna vinter har snön fallit ända sedan mitten av november, så alla dom 282 ivriga löparna fick samsas om en smalare start i år. Som vanligt var Hasse Nyman på plats för att på slaget 12.30 skicka årets raket upp mot skyn och loppet kan börja. Deltagarna har möjlighet att välja om man vill ta den längre sträckan på 9,5 km eller den kortare på 7,4 km. I år var det 115 personer som valde den långa sträckan och 167 personer som tog den kortare. 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 vilket är väldigt uppskattat av deltagarna.



## **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 2010**

Ordförande

Verksamhetsledare

Lili-Ann Sundström

Mona-Lisa Wasström