

Verksamhets- berättelse 2011



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2011

INLEDNING

År 2001 blev jag invald i Ålands Motionsförbunds styrelse som medlem och har under åren 2006 – 2009 varit viceordförande. Jag har suttit med i arbetsgrupper samt varit funktionär vid olika lopp och evenemang.

Året har varit mitt första som ordförande och det har varit händelserikt och givande på många sätt.

Aktiviteterna har varit på topp och antalet medlemmar har ökat till 1000 personer, varav 92% kvinnor och 8% män . Ungdomarna stod för ca 19%.
Träningstillfällena har varit många och det sporrar att ha en fungerande verksamhet och att vi kan tillgodose så många olika åldersgrupper som möjligt.

Antalet ledare har också ökat under året.
Utökningen av ledare har betytt att flera träningstillfällen har funnits även på landsbygden såsom i Finström, Föglö, Hammarland och Lemland.

En stor eloge till ledarna som lägger ner mycket av sin fritid för att kunna dra alla olika träningspass.

Det är ett omfattande arbete innan allt fungerar med lokaler, redskap, musik och koreografi som ska stämma och vara omväxlande och stimulerande.

Under året har också flyttning från Idrottsgården, Neptunigatan 23 till Idrottens hus, Östra Esplanadgatan 7 gjorts.

Flyttningen började vecka 4 och i slutet av veckan kunde arbetet i de nya lokalerna återupptas.

Arbetsbördan på kansliet har ökat enormt varför en omfördelning av arbetsuppgifterna för personalen blir nödvändig och antalet timmar utökas för kansliarbetet.

Ett stort tack till alla medhjälpare för det gångna året och med hopp om ett nytt lika aktivt motionsår 2012.

Ordf. Ulla Mörm

Organisation och administration

Styrelsen har under 2011 bestått av följande sju ordinarie personer samt följande sex suppleanter.



Ordförande	Ulla Mörn
Viceordförande	Emma Ölund (flyttat 31.7)
Medlemmar	Lars-Erik Heinonen Mikael Wennström Gunnar Lindgren Erika Borenius Camilla Linde (vice från 1.8)
Suppleanter	Helena Forsgård Anna Landell Hasse Nyman Inger Eriksson Sussi Knuts Therese Helsing
Kassör	Sixten Söderström
Revisorer	Fjalar Eklund Kurt Kangas

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

23.01, 06.03, 27.03, 01.05, 07.06, 14.08, 12.10, 13.11, 12.12 vårmöte 27.03 samt höstmöte 13.11

Arbetsutskottet (AU) har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledaren. Utskottet har under 2011 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté: Ulla Mörn, Mona-Lisa Wasström samt en styrelsemedlem. Under 2011 uppvaktades verksamhetsledaren Mona-Lisa Wasström på sin 50 års dag,

Avslutning:

Styrelsen med verksamhetsledaren beslöt att göra ett teaterbesök med middag som tack till styrelsen för deras insats under året. Vi besökte "Boeing Boeing" på Alandica den 27 januari 2012 och åt en liten matbit före på Arkipelag. Det var trevligt och uppskattat, flera muntra skratt hördes under kvällen och det var också välbehövligt att få sitta ner en stund och umgås utanför väggarna .

Arbetsgrupper under 2011

	Sammanställare	Medlemmar
Motionsgruppen:	Ulla Mörn	Hasse Nyman Emma Ölund Brita Nymark-Engman Therese Helsing Anna Landell Camilla Linde
Vandringsgruppen:	Camilla Eklund	Sixten Söderström
Handikappgruppen:	Mona-Lisa Wasström	Sussi Knuts Tessi Båge
Långfärdsskridsko:	Gunnar Lindgren	Mikael Wennström Ray Holmlund Christer Vest Lars-Erik Heinonen
Vattengymnastik:	Mona-Lisa Wasström	Gujan Östman Sussi Knuts
Gruppträning:	Tessi Båge	Erika Borenius Sussi Knuts
Kanonloppet, repr:	Mona-Lisa Wasström	Camilla Eklund Lars-Erik Heinonen Tessi Båge + vandringsgruppen

Verksamhetsledaren deltar i gruppernas verksamhet.
Grupperna ansvarar själva för att verksamheten inom gruppens arbetsområde genomförs.

Årsmöten:

Vårmötet hölls den 27 mars på Idrottens Hus i Mariehamn. Då redovisades 2010 års verksamhet och bokslut.

Höstmötet hölls den 13 november på Idrottens Hus i Mariehamn. På mötet godkändes 2012 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 8 timmar i veckan ute på fältet med vattengymnastik, aqua bike, club kul samt testverksamhet.

Från första augusti 2010 är Tessi projektanställd på heltid som verksamhetssamordnare tillsvidare. Till hennes arbetsuppgifter hör att utveckla och hålla gruppträningspass, dra prova på pass för företag, skolor, föreningar samt andra intresserade, samt ansvara för motion på recept och club kul.

Timanställda är Erika Borenius som har haft ett pass gymstick i veckan och ett pass rullande från hösten 2011. Erica Dunder har haft tre danspass för ungdomar i veckan på våren och fem pass under hösten för ÅMF. Diana Holm är timanställd från hösten 2011 och hon leder Zumba och cirkelpass. Madeleine Karlsson kom också in som instruktör vid ÅMF från hösten, hon håller i trippel aqua passen samt pass för polisen och golf juniorerna.

Utöver detta köper ÅMF tjänster ca 22 timmar i veckan av Gujan Östman och Sussi Knuts som drar vatten- och gruppträningsverksamhet. Rosina Lehto håller ett pass vattengymnastik på torsdag kvällar.

Sussi Knuts började vikariera Tessi som vikarierade Mona som gick på sjukskrivning 19 september.

Från oktober började även Camilla Linde komma in på timbasis till kontoret ca 2 dagar i veckan vid behov.

Kansli:

Verksamheten sköts från kansliet i Idrottens Hus, Östra Esplanadgatan 7, 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:

Hemsidan har snabbt blivit en viktig och fungerande länk att hänvisa till. Den används flitigt och får hela tiden uppdateras med aktuella händelser samt att man kan gå in och titta på de olika passen som finns och vilken ledare som drar dem.

Hemsidan upplevs som strukturerad och lätt att hitta det man söker efter.

Utvecklingen går hela tiden framåt och vi försöker följa med den, men behöver ännu vidareutveckla den och hålla den uppdaterad.

VERKSAMHET

Sedan starten i september 2004 har ÅMF bedrivit vattengympa både i terapibassängen och i djupvattenbassängen. Det som gläder oss ledare är att så många ”trotjänare” fortfarande är kvar i grupperna. Vid höstterminens början hade vi 17 grupper i terapibassängen och 3 grupper i djupvattenbassängen, allt detta fördelat på 4 ledare,

Vi som leder vattengympakurser är Gujan Östman, Rosina Lehto, Sussi Knuts och Madeleine Karlsson (inhoppare är Mona Wasström, Minna Lindqvist, Tuire Granesäter, Anna Landell och Mari Johansson.)

Kvällstimmar har vi på måndagar mellan 17.30 -21.30.

20.30–21.30 har vi en grupp för män, den har blivit mycket populär och det finns fler herrar som vill börja med vattengymnastik. Kvällstimmar har vi även tisdagar 20.10 - 21.10 samt torsdagar 20.10 -21.10. Tisdag morgnar 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. 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 morgnar 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 morgonpass 08.00 - 09.00 och det sista veckopasset, allmänt kallat ”de sista entusiasternas pass”16.30 - 17.30.

Vi har deltagit i några kurser under året och i augusti reste vi till Stockholm sommarkonvent som erbjöd 34 kurser under en dag. Den som drog mest deltagare var naturligtvis Zumba i vatten. Jag fick inte plats på just det passet men det var lärorikt att sitta på sidan och iaktta både instruktör och deltagare. Det som slog mig ännu en gång viken otrolig tekniksport vattengympa är. Om det är svårt att hänga med i ett Zumbapass på landbacken blir det dubbelt så jobbigt i ”plurret”.



I november ordnade ÅMF en inspirationsdag med Åsa Hellström-Hultgren som är International Aquatic Training Specialist. Vi provade på Aqua Fun där det ingick många parövningar som passar speciellt bra om man har föräldra – barngrupper, Pilatesträning, Aqua Latin,(ett dansinspirerat pass), samt Aqua Attack, cirkelträning på djupt vatten med Aquajogger (våtvästar).

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. Vattengymnastiken är så populär bland deltagarna så från våren 2011 utökade vi antalet gånger som deltagarna får komma från 12 ggr på våren till 17 ggr, och från 12 ggr på hösten till 15 ggr.



Trippel aqua

Under 2011 hölls tre pass trippel aqua i Mariebad, tisdagar mellan 17.00–18.00, torsdagar 18.00–19.00 samt 19.00–20.00. Måndag kvällar mellan 20.00–21.00 har trippel aqua utövats i Idrottscentret i Godby.

Antalet män som utövar trippel aqua stiger för varje säsong.

Vid trippel aquan använder vi oss av tre olika redskap per gång, med Aqua biken som bas vid alla tillfällen. De övriga redskapen kan variera mellan gymstick, korvar, hantlar, aqua bälten, bollar m.m.

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.

Deltagarna återkommer år efter år till trippel aquan, många tycker att det är en tuff och utmanande träningsform som inte sliter på kroppens leder.



Gruppträning

Sedan hösten 2009 har ÅMF haft flera gruppträningar där de ingår olika träningskoncept så som zumba, bosuboll, gymstick, gympa, cirkelträning, MAQ och boxersice.

Under vårterminen 2011 har det varit 19 ordinarie pass som under 15 veckor träffades en gång per vecka. Grupperna finns i Mariehamn (12), Hammarland (2), Lemland (3) och Finström (2). Deltagarnas ålder har varierat från 13 år och uppåt. ÅMF har även dragit ett Zumba pass varannan vecka i Föglö.

Under höstterminen 2011 har det varit 19 ordinarie pass i Mariehamn (12), Hammarland (3), Lemland (2) och Finström (2).

En liten förändring är att ÅMF har omstrukturerat lite bland passen och på så vis bokar upp större lokaler så att de kan vara fler deltagare på passen men lite färre tillfällen.

Under 2011 har det som dragit mest deltagare i gruppträning varit DANS, där har ÅMF haft 13 pass som alla är så gott som fulla med deltagare från 7år och uppåt. Efterfrågan på danspass är ännu väldigt stor och skulle vi bara ha ledare så skulle vi kunna starta upp fler pass.

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

Vatten och Gruppträning, prov på aktiviteter och UKK-tester vi kört utöver den ordinarie verksamheten för föreningar, skolor, företag är:

Januari

- 8 Föglö kommun, Zumba
- 11 HIDR fotboll (hälsa Idrott), Bosu
- 14 MOR (motion på recept), individuell gymträning
- 17 Kyrkby högstadieskola, Zumba 2 lektioner
- 17 Golfjuniorerna elit, Bosu
- 18 HIDR fotboll (hälsa idrott), Bosu
- 19 Polisen, Bosu
- 21 HIDR innebandy, (hälsa idrott), Bosu
- 22 Föglö kommun, Zumba
- 24 Golfjuniorerna elit, Bosu
- 28 Yrkesskolan, Trippelaqua
- 31 Golfjuniorerna elit, Bosu

Februari

- 4 MOR (motion på recept), individuell gymträning
- 4 Yrkesskolan, Zumba 2 lektioner
- 5 Föglö kommun, Zumba
- 7 Golfjuniorerna elit, Cirkelträning
- 14 Golfjuniorerna elit, Cirkelträning
- 15 HIDR fotboll, Pilatesboll
- 15 Polisen, Cirkelträning
- 18 MOR, (motion på recept), individuell träning



- 19 Föglö Kommun, Zumba
- 20 Omsorgsförbundet, Zumba
- 25 MOR, (motion på recept) individuell träning
- 28 Golfjuniorerna elit, Cirkelträning

Mars

- 4 MOR (motion på recept) individuell träning
- 4 Yrkesskolan, Zumba
- 5 Föglö kommun, Zumba
- 7 Golfjuniorerna elit, Trippelaqua
- 8 HIDR fotboll, Bosu
- 14 Golfjuniorerna, Trippelaqua
- 15 Polisen, Trippelaqua
- 19 Föglö kommun, Zumba
- 21 Golfjuniorerna elit, Trippelaqua
- 25 Yrkesskolan, Trippelaqua
- 30 Golfjuniorerna elit, Pilates

April

- 6 Golfjuniorerna elit, Pilates
- 8 MOR (motion på recept) individuell träning
- 13 Golfjuniorerna elit, Pilates
- 14 MOR (motion på recept) individuell träning
- 16 StavaMosterloppet i samarbete med Mariehamns stad
- 16 Föglö kommun, Zumba
- 29 MOR (motion på recept) individuell träning
- 30 Föglö kommun, Zumba

Maj

- 6 MOR (motion på recept) individuell träning
- 13 MOR (motion på recept) individuell träning
- 17 Skolidrottsdag, Bosu och Zumba
- 17 Polisen, MAQ
- 18 UKK-test (gångtest) Landskapet
- 20 MOR (motion på recept) individuell träning
- 24 MOR (motion på recept) individuell träning
- 25 UKK-test (gångtest) Ålands Landskapsregering

Augusti

- 26 Ålands lyceum, Trippelaqua
- 30 Skolidrottsdag, Bosu och Zumba

September

- 6 Ålands lyceum, Trippelaqua
- 14 Polisen, Intervallträning
- 15 Övernäs skola, Trippelaqua
- 17 Föglö kommun, Zumba

- 28 Kyrkby Högstadieskola, Zumba 2 lektioner
- 28 UKK-test (gångtest) Ålands Landskapsregering
- 29 Häftis, barnaktivitet i samarbete med fritids ledaren i Mariehamn
- 30 MOR (motion på recept) individuell gymträning

Oktober

- 1 Föglö kommun, Zumba
- 5 UKK-test (gångtest) Ålands Landskaps regering
- 6 Häftis, barnaktivitet i samarbete med fritids ledaren i Mariehamn
- 11 Ålands lyceum, Zumba
- 12 Polisen, Core
- 15 Föglö kommun, Zumba
- 18 HIDR, HIT
- 19 ÅHS BB-avdelningen, Zumba
- 21 MOR (motion på recept) individuell gymträning
- 25 HIDR, HIT
- 26 Källbo skola, Zumba 2 lektioner
- 27 ÅHS BB-avdelningen, Zumba
- 27 Ålands lyceum, Zumba
- 28 MOR (motion på recept) individuell gymträning
- 29 Föglö kommun, Zumba

November

- 2 Källbo skola, Zumba 2 lektioner
- 2 Vikingaåsens skola, Zumba 3 lektioner
- 4 MOR (motion på recept) individuell gymträning
- 4 Vikingaåsens skola, Zumba 3 lektioner
- 9 Källbo skola, Zumba 2 lektioner
- 9 Polisen, HIT
- 11 Yrkesskolan, Zumba
- 12 Föglö kommun, Zumba
- 15 DUV-tjejgrupp, Zumba
- 16 Eckerö skola, Zumba 3 lektioner
- 19 Föglö kommun, Zumba
- 22 Lumparlands skola/dagis, Zumba
- 23 Källbo skola, Zumba 2 lektioner
- 25 MOR (motion på recept) individuell gymträning
- 29 Vårdö skola, Zumba 3 lektioner
- 30 Eckerö skola, Zumba 3 lektioner



December

- 2 Geta skola, Zumba 2 lektioner
- 2 MOR (motion på recept) individuell gymträning
- 7 Mariehamnsstads fritidsledare, Bosu
- 7 Polisen, Zumba
- 9 HIDR, Bosu
- 9 Katapult, Bosu och Zumba
- 10 Föglö kommun, Zumba

- 12 Katapult, Zumba
- 15 Judo, Zumba
- 20 Vårdö skola, Zumba 3 lektioner
- UKK-gångtest

Tessi har senare vid två tillfällen suttit ner med personerna och gått igenom UKK-testernaresultatet som deltagarna fick.

Utbildningar/kurser där ÅMF's ledare deltagit:

- 29-30 januari NIKE Blast, Tessi Båge och Erika Borenius
- 2-3 februari Breddidrottsforum, Mona Wasström och Tessi Båge
- 16-19 juni Vattengympa, Madelene Karlsson
- 18 juni Zumba 2, Tessi Båge
- 20 augusti Vattenkonvent, Mona Wasström, Gujan Östman och Anna Landell, Rosina Lehto
- 13 november Vatten Inspiration, Mona Wasström, Sussi Knuts, Gujan Östman, Rosina Lehto och Anna Landell
- 7-8 december Zumbagrundkurs, Diana Holm
- 11 december Zumbatomic, Sussi Knuts och Tessi Båge



Långfärdsskridskoåkning

Det blev tillslut en fin avslutning på en vinter som var av den strängare sorten. Vi hade ett överflöd av is runt Åland.

Stundtals var Åland blockerat av is på Ålandshav, men ur skridskosynpunkt var isarna inte idealiska för skridskoåkning på grund av all snö som kommit ner.

Säsongen startade rekordtidigt på saltvattensis redan den 28 nov, men sen kom det mer snö. Den 15 december låg Lumparn med blankis där vi kunde åka ett antal turer innan ett nytt snöfall förstörde den isen.



Vi genomförde en fin tur från Käringsund och ut mot Emskär i strålande väder.

Därefter la sig isen utanför Möckelö där vi genomförde ett antal turer. Den 27 feb. åkte vi en tur från Möckelö till Eckerö, på tidvis fina isar tidvis mycket packvallar.

Senare la sig vatten söder om Åland där vi genomförde ett antal fina turer från Korrвик dels från Västernäs, Järsö till Herrö via Rödhamn.

Hösten var varmare än normalt så isarna lyste med sin frånvaro innan nyår så det blev ingen skridskostart på hösten 2011.

Intresset för skridskoåkning ökar stadigt, vi har även skapat en hemsida på Facebook där vi får en viss respons på genomförda privatturer och förekomst av åkbara isar.

Det har glädjande nog rekryterats nya ledare inför säsongen 2012.

Hälsar

Gunnar Lindgren



Vinterbadning

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

Fortsättningsvis är det många som besöker Lilla Holmen för ett dopp i vaken. Enligt uppsatta statistiklistor i omklädningshytterna på Lilla Holmen fortsätter vinterbadarna att strömma till, både tidigare badare och nytillkomna. Ca 400 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 Idrott 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 diskuterar kring mål och önskningsar om motion, kost och motivation för att hitta en lämplig förändring i livsstilen. Under våren 2011 har Tessi suttit ner med sju personer. Dessa personer har en tid efter diskussionen haft ett uppföljningsmöte med Tessi. Detta har varit positivt för deltagarna och om möjligheten finns ska vi fortsätta med detta.

Det positiva för dessa personer har varit att Motionsförbundet och ÅI 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.

Handikapp idrott

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

På höstterminen startade vi upp, det var två grupper på vardera fyra-fem elever.

Aktiviteterna var hinderbana, motoriska lekar av olika slag, kurragömma, mini röris, skidor, fotboll, fallskärm för att få in färg och form m.m.

Maj

Sjøjungfruloppet

För 15:e året startade Ålands enda lopp enbart för tjejer. Denna lördagsmorgon i maj stack solen fram bakom molnen och värmdde deltagarna. 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 sig på startlinjen och styrelsemedlemmen Gunnar Lindgren startade loppet med ett pistolskott. I årets lopp deltog 216 pigga tjejer som sprang eller promenerade 5 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 ett födelsebarn med krans i håret.

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.)



Ida och My var hjälpedor vid klädförvaringen.





Augusti

Tjejmilen

För 21:a året i rad arrangerade ÅMF en resa till den 26:e Tjejmilen i Stockholm lördagen den 3 september. Sammanlagt deltog ca 20 000 tjejer varav 59 tjejer var med på ÅMF:s arrangerade resa till Stockholm. Totalt antal deltagare i årets Tjejmil från Åland var 86 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)**

Oktober

Kanonloppet

Lördagen den 8 oktober arrangerades Kanonloppet för 44: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- och veteranklasser. Sammanlagt deltog i år 772 personer, 187 med tidtagning från Markusböle varav 55 deltog i tävlingsklassen. 198 personer deltog i Ålandsmarschen på 20 km utan tidtagning och 24 personer gick den korta Ålandsmarschen på 12 km med målgång i Ulfsby. De korta sträckorna från Ulfsby och Sparhallen lockade 66 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 1.10.30. På damsidan segrade Johanna Kahlroth från Jomala IK med tiden 1.19.15.

Julleloppet

Loppet för de allra yngsta barnen lockade i år rekordmånga deltagare hela 230 barn stod på startplatsen när starten gick. Den ca 1,3 km långa banan som startar vid Nyängens daghem och målgång vid Idrottsparken var skyltad och kalkad hela vägen. Efter loppet fick barnen saft, chips, ballong samt medalj.

December

Nyårsruset

I år var det de 30:e Nyårsruset som arrangerades med start och mål vid Mariebad. Rekord många kom till start denna vackra dag. I år fick Lars-Erik Heinonen den ärofyllda uppgiften att skicka iväg alla gångare och löpare genom att skicka upp startraketen mot skyn. Deltagarna har möjlighet att välja om man vill ta den längre sträckan på 9,5 km eller den kortare på 7,3 km. I år var det 169 personer som valde den långa sträckan och 263 personer som tog den kortare, totalt 432 deltagare

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

Vi hade även spargrisar utplacerade som gick direkt till matbanken.





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 2011

Ordförande

Verksamhetsledare

Ulla Mörn

Mona-Lisa Wasström