

# ÅRSBERÄTTELSE 2012



# VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2012

## INLEDNING

Så har ett år fullt av aktiviteter passerat igen. Det är inspirerande att se vilken stor funktion Ålands motionsförbund har att fylla.

Träningsstillfällena har varit många och vi har kunnat erbjuda flertalet alternativa motionsformer. Det är sporrande att jobba i ett förbund som engagerar så många till motion och rörelse. Vattengymnastiken är otroligt populär med fortsatt fullbokade pass både i Mariehamn och i Godby.

Behovet av ledare har varit och är fortfarande stort, men vi har genomgående lyckats rekrytera kunniga ledare vilket vi är vi glada för. En stor eloge till ledarna som lägger ner mycket arbete på att allt ska fungera vid träningsstillfällena.

Arbetsbördan på kansliet har ökat enormt under året och därför har personalsituationen ändrats och i dagsläget är två personer heltidsanställda och en person är halvtidsanställd.

Från hösten 2012 gick Dunderdansarna ur motionsförbundet och drivs numera i egen regi, vilket i sin tur har bidragit till att vårt medlemsantal har sjunkit något. Vi hoppas förstås på nya medlemmar under kommande verksamhetsår.

Stort Tack till alla aktiva såväl förtroendevalda som anställda och övriga medlemmar, för det gångna året med hopp om ett nytt lika aktivt motionsår 2013.

Ordf. Ulla Mörn



## ÅMF styrelse 2012

Ordförande	Ulla Mörn
Viceordförande	Camilla Linde
Medlemmar	Lars-Erik Heinonen Mikael Wennström Gunnar Lindgren Erika Borenius-Kankkonen Therese Båge
Suppleanter	Therese Helsing Gujan Östman Hasse Nyman Rosina Lehto Brita Nymark-Engman Anna Landell
Kassör	Sixten Söderström
Verksamhetsgranskare	Fjalar Eklund Kurt Kangas

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

08.01, 29.01, 25.03, 06.05, 02.07, 11.07, 23.09, 14.10, 25.11 vårmöte 25.03 samt höstmöte 25.11

Arbetsutskottet (AU) har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledaren. Utskottet har under 2012 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté: Ulla Mörn, Mona-Lisa Wasström samt en styrelsemedlem. Under 2012 uppvaktades ledamot Gunnar Lindgren på sin 75 års dag.

### Avslutning:

Styrelsen och 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 kansliväggarna.

## Arbetsgrupper under 2012

	<b>Samman kallare</b>	<b>Medlemmar</b>
<b>Motionsgruppen:</b>	Ulla Mörn	Hasse Nyman Emma Ölund Brita Nymark-Engman Therese Helsing Anna Landell Camilla Linde
<b>Vandringsgruppen:</b>	Camilla Eklund	Sixten Söderström
<b>Handikappgruppen:</b>	Mona-Lisa Wasström	Sussi Knuts Tessi Båge
<b>Långfärdsskridsko:</b>	Gunnar Lindgren	Mikael Wennström Ray Holmlund Christer Vest Lars-Erik Heinonen
<b>Vattengymnastik:</b>	Mona-Lisa Wasström	Gujan Östman Sussi Knuts
<b>Gruppträning:</b>	Tessi Båge	Erika Borenius-Kankkonen Sussi Knuts
<b>Kanonloppet, repr:</b>	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 25 mars på Idrottens Hus i Mariehamn. Då redovisades 2011 års verksamhet och bokslut.

**Höstmötet** hölls den 25 november på Idrottens Hus i Mariehamn. På mötet godkändes 2013 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 4 timmar i veckan ute på fältet med vattengymnastik, aqua bike, club kul samt testverksamhet.

Tessi Båge slutade som verksamhetssamordnare sista januari. Som ny verksamhetssamordnare anställdes Sussi Knuts f.om. första februari. Sussi valde att sluta sin tjänst sista juli. Tjänsten annonserades ut i juni. 12 personer sökte tjänsten. Från första augusti 2012 är Camilla Eklund anställd som verksamhetssamordnare. Jonna Breider jobbar 50% som instruktör. 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.

Under våren jobbade Erika Borenius-Kankkonen, Erica Dunder, Diana Holm, Jonna Breider samt Sandra Knuts som timanställda på gruppträningspassen. Madeleine Karlsson var timanställd inom vattengymnastiken.

Från hösten jobbade Madeleine Karlsson (5 h/v), Paula Linderbäck (4 h/v) som timanställda hos ÅMF.

Utöver detta har ÅMF köpt tjänster ca 18 timmar i veckan av Gujan Östman som dragit vatten- och gruppträningsverksamhet. Rosina Lehto höll ett pass vattengymnastik på torsdag kvällar under våren.

Under våren hoppade Camilla Linde in och hjälpte till på kontoret vid behov på timbasis.

## **Kansli:**

Verksamheten har skötts 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), Ålands Golfklubb (ÅGK) 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

Ålands Motionsförbund kastade sig huvudstupa in i Mariebad hösten 2004 utan att veta var vi skulle landa. Undertecknad och Mona drog hela lasset och med facit i hand så landade vi på en stor trygg plattform som står sig även i dag.

Det är med stor glädje jag konstaterar, ”Det är jätteroligt att gå till jobbet”

Under det gångna året har även Sussi Knuts, Anna Landell, Madeleine Karlsson jobbat med vattenaktiviteter både i Mariebad samt i Godby.

De grupper som vi startade upp 2004 står kvar på schemat och några nya har tillkommit senaste höst då ÅMF anställde flera medarbetare till kansliet.

Måndag kväll är fullbokad från kl. 17.30 till 21.30 och fördelas mellan Gujan Östman och Camilla Eklund.

På tisdagar stiger vi upp i gryningen och drar i gång redan kl. 06.30. Efter det finns det ett pass för rörelsehindrade, lunchpass, seniorpass, ”smita-från-jobbet-pass” kl. 14.30-15.30 och ”efter-jobbet-pass” kl.16.00-17.00 som Camilla drar samt ett sent ”godnatt-pass” kl. 20.10-21.10.

Onsdag blir det åter rivstart ur säng, ska vara på bassängkanten kl.07.00. Camilla har ett senior pass kl.11.00 och jag ett eftermiddagspass kl.15.00

Torsdag inleds med seniorpass kl.15.00-16.00 och ”efter-jobbet-pass” kl.16.00 samt ett kvällspass kl.20.10

Fredag är vi på plats kl.08.00 Vi har ett ”flexa-från-jobbet-pass” kl.14.30 och ”de sista entusiasterna” kl.16.30.

I våras fick vi tag på stepbrädor som var gjorda för aktiviteter i gymnasal och de var alltså för lätta för att kunna sänkas ner på botten. Vi kontaktade Holmbergs som snabbt skred till verket och förstärkte dem med rostfri plåt så att de skulle bli lite tyngre. Det kändes superroligt att få börja jobba med ett nytt redskap.

Jag tillbringade många timmar i bassängen för att prova ut rörelser och testade dem på kollegorna samt Mariebads personal. Stepbrädan gjorde debut i november och mottogs positivt av deltagarna. Det tog några gånger att hitta rörelserna och innan de vågade ta ut svängarna. De tyckte att det var ”kul att flyga” i vattnet och dessutom fick de prova på en helt ny teknik.

Det var lite grann om det gångna året och hur ser då framtiden ut???

Ja, om vi är friska och torra om fötterna så klarar vi nog några år till på bassängkanten, eller hur!

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 17 personer. Vattengymnastiken är så populär bland deltagarna så det skulle finnas underlag för en till liknande grupp, men lediga tider på Mariebad finns inte för tillfälle att tillgå. Gruppen har 15 tillfällen på hösten och 17 tillfällen på våren.



## Trippel aqua

Trippel aquan i Mariebad har fortsättningsvis varit populär bland våra deltagare. Vi har haft tre grupper, en på tisdagar kl. 17.00-18.00 och två på torsdagar kl. 18.00-19.00 och 19.00-20.00.

Antalet män som utövar trippel aqua stiger för varje säsong.

Trippel aquan innebär att vi använder oss av tre olika redskap under passet, där Aqua biken alltid finns med som basredskap. Övriga redskap är t.ex. gymstick, korvar, hantlar, aqua bälten, frisbees, bollar m.m.

Med aqua bike tränar man alla muskler i kroppen. Det är konditionsträning blandat med mycket balansträning som varvas med arm-, rygg- och magövningar. Cykling av olika slag i vattnet är en av de viktigaste övningarna.

Deltagarna återkommer ofta 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 flera gruppträningar där det ingår olika träningskoncept så som zumba, bosuboll, gymstick, gympa, cirkelträning, MAQ och boxersice.

Under vårterminen 2012 har vi haft 19 ordinarie pass per vecka i 17 veckor.

Gruppträningarna har varit fördelade enligt följande: Mariehamn (8), Hammarland (2), Jomala (1), Lemland (3) och Finström (2). Deltagarnas ålder har varierat från 7 år och uppåt. ÅMF har även dragit ett Zumba pass varannan vecka i Föglö (1) och två pass varannan vecka i Lumparland (2).

Under höstterminen 2012 har vi haft 11 ordinarie pass fördelat enligt följande:

Mariehamn (4), Hammarland (2), Lemland (3) och Finström (2).

Vi har omstrukturerat bland passen genom att där det varit möjligt boka upp större lokaler så vi kan ta emot fler deltagare och istället hålla lite färre tillfällen per vecka.

Under 2012 har dansen dragit flest deltagare per tillfälle. Där har ÅMF under våren haft 12-13 pass per vecka. Samtliga pass har varit 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 får ständigt nya förfrågningar om att komma ut i kommuner och leda pass både för ungdomar och vuxna. Från hösten 2012 valde Erica Dunder att ha all dans i egen regi.

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

### JANUARI 2012

- 09 zumba i Övernäs skola 3 lekt.
- 10 zumba i Övernäs skola 1 lekt.
- 11 zumba i Övernäs skola 1 lekt.
- 12 zumba i Övernäs 1 lekt.
- 13 zumba i Övernäs 1 lekt.
- 13 MOR individuell träning
- 14 zumbatomic 1 lekt. Lumparland
- 14 zumba Lumparland
- 18 zumbatomic Vinkelboda dagis
- 18 golfjuniorer core/pilates
- 20 MOR individuell träning
- 24 zumbatomic Lumparland
- 25 Häftis 2 timmar
- 25 Golfjuniorer HIT
- 27 MOR individuell träning
- 28 zumbatomic Lumparland
- 28 zumba Lumparland
- 30 zumba i gymnasiet 1 lekt.
- 31 zumbatomic Lumparland



Kettle bell

## FEBRURI

- 01 Häftis 2 timmar
- 01 zumba i gymnasiet 1 lekt.
- 01 golfjuniorer Trippel aqua
- 03 MOR individuell träning
- 04 zumba i Föglö
- 07 zumbatomic Lumparland
- 08 Häftis 2 timmar
- 08 golfjuniorer, cirkel
- 09 zumbatomic Näfsby
- 09 MOR individuell träning
- 10 MOR individuell träning
- 10 Sportis, pulkaåkning
- 11 zumbatomic Lumparland
- 11 zumba Lumparland
- 14 Zumbatomic Lumparland
- 15 Häftis 2 timmar
- 17 MOR individuell träning
- 17 Sportis, redskapsgymnastik
- 18 zumba Föglö
- 29 Häftis 2 timmar
- 29 Golfjuniorer Trippel aqua

## MARS

- 02 Sportis judo
- 03 zumba i Föglö
- 06 zumbatomic i Lemland
- 07 Häftis 2 timmar
- 08 zumbatomic i Godby
- 09 MOR individuell träning
- 09 Sportis, judo
- 10 zumbatomic i Lumparland
- 10 zumba i Lumparland
- 12 zumba i Rangsby skola 2 lekt.
- 13 zumbatomic i Lemland
- 14 zumbatomic i Saltvik
- 14 Häftis 2 timmar
- 15 zumbatomic Näfsby
- 16 MOR individuell träning
- 16 zumba i Vikingahallen 1 lekt.
- 16 Sportis
- 17 Zumba i Föglö
- 19 Zumba i Rangsby skola 2 lekt.
- 20 zumba i Övernäs skola 1 lekt.
- 21 zumbatomic på dagiset Blåbäret
- 21 Häftis 2 timmar



Max styrka på Idrottsgården

- 23 MOR individuell träning
- 23 Sportis, judo
- 24 Zumbatomic Lumparland
- 24 zumba i Lumparland
- 27 zumbatomic i Rangsbj
- 28 Dansövning inför musikal i Källbo skola
- 28 Häftis redskapsgymnastik
- 28 golfjuniorer träning
- 30 MOR individuell träning
- 30 Sportis, basket
- 31 zumba på Föglö

#### APRIL

- 02 zumba i Godby högstadiet 2 timmar
- 03 Dansövning inför musikal i Källbo skola
- 04 zumbatomic på Pålsböle daghem 2 tillfällen
- 04 Häftis tillsammans med Mhamns stad
- 11 Zumbatomic i Tosarby dagis
- 11 Häftis tillsammans med Mhamns stad
- 11 Golfjuniorer
- 13 MOR individuell träning
- 13 Sportis, innebandy
- 14 Zumba i Föglö
- 18 UKK- test Andelsbanken
- 18 Häftis
- 18 Golfjuniorer
- 19 Aquabike med Övernäs skola
- 20 MOR individuell träning
- 20 Sportis
- 21 Zumbatomic Lumparland
- 21 Zumba i Lumparland
- 25 Häftis
- 25 Andelsbanken, cirkel
- 26 UKK-test Andelsbanken
- 27 MOR individuell träning
- 27 Sportis
- 28 Zumba i Föglö
- 28 Zumba i Lumparland

#### MAJ

- 02 Häftis
- 03 Zumbatomic 2 lektioner i Tosarby
- 03 UKK test med Landskapet
- 03 Bosu med Andelsbanken
- 04 Sportis, utelekar
- 05 SJÖJUNGFRULOPPET



Bakåt spark

- 08 Bosuboll, Andelsbanken
- 09 Zumbalektioner i Yrkesskolan, 3st
- 09 Häftis
- 09 UKK-test Landskapet
- 10 Trippelaqua, Andelsbanken
- 11 MOR, individuell träning
- 11 Sportis, karate
- 14 Ukk-utvärdering
- 15 Skolidrottsdagar 3 lekt. zumbatomic/ 3 lekt. Med Lekar
- 16 Zumbatomic i Tosarby
- 16 Häftis avslutning
- 22 Skolidrottsdag 3 lekt. Zumbatomic
- 23 Cirkelträning med Andelsbanken
- 25 Cirkelträning i Vatten (Godby)

## AUGUSTI

- 31 Skolidrottsdag med Ålands Idrott

## SEPTEMBER

- 04 Skolidrottsdag med Ålands Idrott
- 12 Häftis barnaktivitet i samarbete med fritidsledaren i Mariehamn
- 13 ÅG Ålands gymnasium (städarna)
- 19 Häftis boboll
- 20 ÅG (städarna) gångtest
- 21 Vuxenstuderande vid Ålands Yrkes Gymnasium
- 25 Mariehamns stad zumba
- 26 Häftis, gladiatorerna
- 27 ÅG (städarna) cirkelträning

## OKTOBER

- 01 Katapult
- 03 Häftis lacross
- 04 ÅG (städarna) cirkelträning
- 10 Vikingahallen, zumba
- 10 ÅG (städarna) cirkelträning
- 10 Häftis, redskapsgymnastik
- 15 Katapult
- 17 Häftis, redskapsgymnastik
- 18 ÅG (städarna) gympa
- 19 Vuxenstuderande vid ÅG zumba
- 23 Stavgång Alandia-bolagen
- 24 ÅG (städarna) zumba
- 24 Häftis, indiansmyg
- 29 Katapult
- 31 Häftis, simning

## NOVEMBER

- 01 ÅG gymnastik
- 07 Häftis, simning
- 08 ÅY (städarna) gymnastik
- 09 ÅY vux, box - kettlebell
- 12 Katapult
- 14 Häftis, simning
- 15 ÅY (städarna) styrketräning
- 16 Katapult
- 21 Häftis, bollekar
- 22 ÅY (städarna) max styrka
- 26 Katapult
- 26 Pelaren zumba
- 28 Häftis, indiansmyg
- 29 ÅY (städarna) styrketräning

## DECEMBER

- 05 Häftis, innebandy
- 10 Katapult
- 13 ÅY (städarna) max styrka
- 14 ÅY vux, boxersice



Rygglyft i maxstyrkan



## Utbildningar/kurser där ÅMF's ledare deltagit:

Madeleine Karlsson zumbautbildning 9.2 och 10.2 2012

Jonna Breider zumbautbildning 1.3 och 2.3 2012

Camilla Eklund, Gujan Östman Vattenkonvent i Stockholm augusti



Zumba i GHS med Paula och Jonna



## LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

Isläggningen var lite trög i starten, men så i mitten av januari kom det äntligen lite is. Starten gick lite trögt men några åkare prövade på tunna isar på Långbergsöda Öjen, några åkte på Långsjön och Markusbölefjärden.

Den första utlysta turen gick till Ivarskärsfjärden den 27 januari. Nästa utlysta tur gick från Färjsundet ut mot Lumparn, där gruppen råkade ut för att en deltagare fick en lättare känning av hjärtat, men allt löpte väl. Det visade sig att räddningstjänsten har svårt att bistå med hjälp om vi skulle vara långt borta från vägar och bebyggelse. Örjan Eriksson tog med sig ett antal hågade åkare på en tur från Sjöhaga och runt på isarna däromkring. Sen vidtog en period när det snöade och töade om vartannat. Det var inte förrän i mars som vi kunde genomföra några turer dels på Lumparn och dels på Slemmern. Den 6 mars ordnade vi en månskenstur till Senskär i fullmåne och facklor, en fantastisk avslutning på en i övrigt ganska medioker isvinter.

I slutet av säsongen tänkte vi ha en plurrningsövning vid Lilla holmen men innan dess tog isen slut och det var bara att vänta på nästa isläggning. Det blev ingen skridsko på hösten 2012. För övrigt har Facebook fungerat utmärkt som kontaktnät för skridskoåkarna runt om på Åland. Det kommer in många rapporter om åkbara isar, så vi kan konstatera att isspaningen runt om vårt Örike fungerar bättre nu. För närvarande är medlemsantalet på Facebook 197 st. det är väl lite svårt att få in medlemsavgifter på det sättet, tyvärr.

Hälsar  
Gunnar Lindgren



Månskenstur med start från Slemmern



Fina turer med långfärdsskridskor



## **Vinterbadning**

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

Fortsättningsvis är det ändå 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 420 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 har varit Tessi Båge. Vi sitter ner med kunden under ett inledande tillfälle där vi diskuterar kring mål och önskningsområden om motion, kost och motivation för att hitta en lämplig förändring i livsstilen. Efter en bestämd tid träffas man på nytt för ett uppföljningsmöte. Under 2012 har vi tagit emot fem personer med Motion på recept. Detta har varit positivt för deltagarna och om möjligheten finns ska vi fortsätta med detta. Sedan hösten 2012 är Camilla Eklund ny samordnare för våra kunder med Motion på recept.

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 leda två lektioner gymnastik i Jomalas Träningsundervisning för barn med särskilda behov.

På höstterminen startade vi upp och det var två grupper på vardera fyra-fem elever. Detta samarbete pågick ända till fram våren 2012 då det tyvärr tog slut p.g.a nedskärningar i Träningsundervisningens budget. Aktiviteterna var hinderbana, motoriska lekar av olika slag, kurragömma, mini röris, skidor, fotboll, fallskärm för att få in färg och form m.m.

## Maj

### Sjöjungfruloppet

För 16:e året startade Ålands enda lopp enbart för tjejer. Funktionärerna var tidigt på plats och riggade i ordning. Deltagarna började söka sig till torget för att lösa ut sina nummerlappar vid 13.30-tiden. Förhandsanmälan till årets lopp var större än vad det brukar vara och många glada människor strömmade till och anmälde sig också på plats. När starten närmade sig radade alla tjejer upp sig och skickades iväg av startskottet som i år sköts av Sandra Knuts. I årets lopp deltog 268 pigga tjejer som sprang eller promenerade 5 eller 10 km. Detta är det största deltagarantalet på många år. År 1999 deltog exakt lika många tjejer i Sjöjungfruloppet.

Gujan Östman höll i uppvärmningen på stora scenen som i år var extra nödvändig eftersom vädret inte riktigt visade sig från sin bästa sida. Innan loppet var slut var alla ändå varma av motion, glad stämning och av solen som beslöt sig för att titta fram.

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







Nyangänet på gång

Starten av Sjöjungfruloppet



## Augusti

### Tjejmilen

För 22:a året i rad arrangerade ÅMF en resa till den 29:e Tjejmilen i Stockholm – i år lördagen den 1 september. Tjejmilen är Sveriges största evenemang för tjejer med över 32 000 anmälda deltagare och ett slutligt deltagarantal på ca 28 000. Från Åland deltog 55 tjejer i ÅMF: s arrangerade resa och totalt var över 100 åländska tjejer förhandsanmälda till Tjejmilen 2012. ÅMF: s deltagare fanns representerade i allt från startgrupp 3, där man springer 10 km under 58 minuter, till startgrupper där deltagarna kan promenera delar av sträckan. Sensommarens och höstens regnande hade gjort Gärdet till en lervälling. Strax efter att våra första deltagare gått i mål började regnet strila även denna dag och sedan regnade det ihållande hela eftermiddagen och under resan hem. Trots en lerig start och en våt målgång fullföljde alla som reste med ÅMF loppet och flera överträffade sina uppsatta måltider. Efter loppet var det meningen att vi skulle duscha på GIH-badet, bara ett stenkast bort invid Stadion, men när det visade sig att badet stängde redan kl. 15.00 blev vi tvungna att duscha i Tjejmilens egna duschar i Kampementsbadet. Medhavd lunch åts i bussen invid Gärdet och på vägen hem avslutades dagen med middag ombord på Eckerö Linjen.

### (bilaga; deltagarlista)

## Oktober

### Kanonloppet

Lördagen den 13 oktober arrangerades Kanonloppet för 45:e gången. Kanonloppet är Ålands största och mest populära motions- och tävlingslopp, med start vid Breidablick i Markusböle, Finström.

Banan går längs vägar, ängs- och skogsstigar med målgång i Idrottsparken Wiklöf Holding Arena 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. Årets lopp

blev verkligen en utmaning för deltagande. Efter en mycket regnig sensommar och höst hade vissa partier i skogen blivit så blöta att det var svårt att ta sig fram.

Banmärkningspatrullen kostaterade en vecka innan loppet att banan bitvis var otroligt våt och lerig, särskilt längs kobetena i början av loppet. Arrangörerna beslöt därför tre dagar före loppet att dra om bansträckningen för motionärerna som går loppet. I stället för att gå de första 5 kilometrarna i lerig skogsterräng valde man att dra banan



längs Emkarby skogen på landsvägen. Den slingriga grusvägen mellan Markusböle och Emkarby. Före loppet hördes ett visst missnöje bland gångarna, men efteråt var det bara positiva kommentarer. Ett flertal deltagare tyckte att bansträckningen var så fin att man borde göra den permanent.

Sammanlagt deltog 476 personer i Kanonloppet. 714 personer med Julleppet inräknat. Något färre deltagare än året innan – kanske pga att årets Kanonlopp sammanföll med höstlovet. 246 deltog med tidtagning från Markusböle varav 81 i tävlingsklasserna. 148 personer deltog i Ålandsmarschen på 20 km utan tidtagning och 17 personer gick den korta Ålandsmarschen på 12 km med målgång i Ulfsby. De korta sträckorna från Ulfsby och Sparhallen lockade totalt 65 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 19 km blev Magnus Lindberg från Ockelbo SK med tiden 1.11.13. På damsidan segrade Karina Danielsson från Jomala IK med tiden 1.35.59.

### **Julleppet**

Loppet för de allra yngsta barnen lockade i år rekordmånga deltagare. Hela 238 barn stod på startplatsen när startskottet gick. Den ca 1,3 km långa banan som startar vid Nyängens daghem med målgång vid WHA var skyltad och kalkad hela vägen. Efter loppet fick barnen saft, chips, ballong samt medalj.



Jani Westerlund  
Banläggare





Göran  
Johansson  
(335)

Sirkku Karlsson  
(194)

Kimmo Mattsson  
(295)



Jim Eriksson  
(15)

Lars-Erik  
Åkerblom  
(104)

Henrik  
Österman  
(27)

## **December**

### **Nyårsruset**

I år arrangerades Nyårsruset för 32:a gången, med start och mål vid Mariebad. Trots blixthalka kom väldigt många till start. Banan var bitvis mycket isig och hal men där fanns också långa sträckor som var helt snö- och isfria. Startraketen sköts upp av Hasse Nyman. Deltagarna hade möjlighet att välja en längre sträcka på 9,5 km eller en kortare på 7,3 km. I år var det 136 personer som valde den långa sträckan och 152 personer som tog den kortare, totalt 288 deltagare

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

Deltagandet i Nyårsruset är gratis men i samband med anmälan kunde deltagarna skänka en frivillig summa pengar som oavkortat betalades vidare till Matbanken.

### **Utomländska kontakter**

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

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

### **På styrelsens vägnar 2012**

Ordförande

Verksamhetsledare

Ulla Mörn

Mona-Lisa Wasström