

ÅRSBERÄTTELSE 2013



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2013

INLEDNING

Ännu ett år har gått med många olika upplevelser och aktiviteter inom Ålands Motionsförbund.

En nyhet var att Ålands Motionsförbund tog en ny logo i bruk från årets början. Den nya logon är designad av Respons, Gunilla G Nordlund.

Trots att ekonomin under 2013 har varit mycket ansträngd, så har verksamheten fungerat mycket bra.

Behovet av ledare har varit och är fortfarande stort, men hittills har vi lyckats rekrytera duktiga och kunniga ledare. Vilket vi är glada för.
En STOR ELOGE till alla ledare som lägger ner mycket av sin fritid till att leda våra grupper.

Träningsstillfällena har varit många och där kan omnämnas vattengymnastiken som är otroligt populär med fullbokade pass både i Marhamn och Godby. Totalt har ÅMF 25 pass inom vattengymnastiken.

Under 2013 har det hållits 4 ordinarie zumbapass i ÅMF:s regi, och de har varit välbesökta. Zumban har hållits i Godby högstadiskola, i Näfsby skola samt i Lemlands skola. Den 12 januari ordnades ett tvåtimmars Zumba-ut-julen-pass i Godby högstadieskola. Vid detta tillfälle deltog ett åttiotal personer. Ett mycket uppskattat koncept. Ytterligare ett tillfälle med tvåtimmar zumba pass ordnades 11 maj utomhus i Godby med ett trettiotal deltagare.

Under våren startades ”Kom-igång-gruppen”, som riktades till alla som drömt om att orka springa en halvtimme i sträck eller en hel mil. Gruppen var fullsatt med 20 deltagare.

En löpargrupp startades från hösten med nio deltagare, tyvärr självdog gruppen redan innan jul.

Från 1 september sköter Nova Alandia Ab motionsförbundets löneräkning.

Till sist STORT TACK till alla aktiva såväl förtroendevalda som anställda och övriga medlemmar för det gångna året.

Vi hoppas på ett lika aktivt motionsår 2014.

Ordf. Ulla Mörn

ÅMF styrelse 2013



| | |
|----------------------|--|
| Ordförande | Ulla Mörn |
| Viceordförande | Emma Ölund |
| Medlemmar | Gujan Östman Mikael Wennström Gunnar Lindgren Erika Borenius Anna Landell |
| Suppleanter | Therese Helsing Tessi Båge Hasse Nyman Rosina Lehto Brita Nymark-Engman Helena Martinsson |
| Kassör | Sixten Söderström |
| Verksamhetsgranskare | Fjalar Eklund Kurt Kangas |

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

30.01, 13.03, 27.03, 16.06, 18.09, 09.10, 27.11 vårmöte 27.03 samt höstmöte 27.11

Arbetsutskottet (AU) har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledaren. Utskottet har under 2013 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté: Ulla Mörn, Mona-Lisa Wasström samt en styrelsemedlem.
Under 2013 uppvaktades ingen i styrelsen.

Avslutning:

Efter att Ålands Idrott har haft uppehåll med Idrottsgalan ett år så har man beslutat att den skall införas igen 2013.

Beslut gjordes i styrelsen att man bjuder styrelsemedlemmarna på Idrottsgala 26 januari som tack för arbetet under året.

Idrottsgalan är mycket omtyckt bland styrelsen där man kan umgås och ha trevligt med god mat och underhållning.

Arbetsgrupper under 2013

| | Samman kallare | Medlemmar |
|---------------------------|-----------------------|--|
| Motionsgruppen: | Ulla Mörn | Hasse Nyman Emma Ölund Brita Nymark- Engman Helena Martinsson Anna Landell Camilla Linde |
| Vandringsgruppen: | Camilla Eklund | Sixten Söderström |
| Handikappgruppen: | Mona-Lisa Wasström | Camilla Eklund Jonna Breider |
| Långfärdsskridsko: | Gunnar Lindgren | Mikael Wennström Hans Wickström Christer Vest Lars-Erik Heinonen |
| Vattengymnastik: | Mona-Lisa Wasström | Gujan Östman Camilla Eklund |
| Gruppträning: | Jonna Breider | Erika Borenius- Kankkonen Maria Paulsdotter |
| Kanonloppet, repr: | Mona-Lisa Wasström | Camilla Eklund Lars-Erik Heinonen Jonna Breider + 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 2012 års verksamhet och bokslut.

Höstmötet hölls den 27 november på Idrottens Hus i Mariehamn. På mötet godkändes 2014 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 7 timmar i veckan ute på fältet med vattengymnastik, aqua bike, club kul samt testverksamhet.

Från första augusti 2012 är Camilla Eklund anställd som verksamhetssamordnare. Camilla är ute på fältet och jobbar 8 timmar i veckan med core, max-styrka, vattengymnastik och testverksamhet.

Jonna Breider avslutade sin tjänst som var på 50 % den sista november och är nu anställd på timbasis.

Under våren jobbade Maria Paulsdotter (5 h/v), Paula Linderbäck (4 h/v) som timanställda på gruppträningspassen. Madeleine Karlsson jobbade (5 h/v) inom vattengymnastiken.

Under hösten jobbade Paula Linderbäck (4 h/v) och Maria Paulsdotter (1 h/v) som timanställda på gruppträningspassen. Madeleine Karlsson jobbade (1 h/v) inom vattengymnastiken.

Utöver detta köper ÅMF 17 timmar i vecka av Gujan Östman som håller vattengymnastik och gruppträningsverksamhet.

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), Ålands Golfklubb (ÅGK) samt Ålands Motionsförbund (ÅMF).

Kansliet har öppet vardagar kl. 09.00-15.00

Hemsida och sociala medier

Hemsidan används flitigt och uppdateras kontinuerligt med aktuella händelser. Där hittar man schema för alla våra vatten- och landpass men även information om kommande arrangemang, lopp och resor. Hemsidan uppfattas som strukturerad och lättanvänd. Utöver hemsidan används facebook för att sprida information snabbt. Det kan gälla ändringar av träningstider, byte av träningslokal eller annat som med kort varsel behöver förmedlas till våra kunder. Facebook är också en kanal för interaktion och dialog mellan våra kunder och ledare.

VERKSAMHET

Sedan starten i september 2004 har ÅMF bedrivit vattengympa både i terapibassäng och i djupvattenbassäng. Det som gläder oss ledare är att så många "trotjänare" fortfarande är kvar i grupperna. Under våren 2013 hade vi 20 grupper i Mariebads terapibassäng och 3 grupper i djupvattenbassängen samt en vattengympagrupp i Godby simhall, allt detta fördelat på 3 ledare och en inhoppare.

Vårens vattengympaledare har varit Gujan Östman, Camilla Eklund och Madeleine Karlsson med Mona Wasström som inhoppare.

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, ett seniorpass kl. 13.30-14.30, ett eftermiddagspass 14.30-15.30 och det sista veckopasset, allmänt kallat "de sista entusiasternas pass" 16.30 - 17.30.

24 augusti deltog Camilla Eklund, Jonna Breider, Gujan Östman och Mona-Lisa Wasström i "Stockholm sommarkonvent" som erbjöd 34 kurser under en dag både i vatten och på land. Jonna deltog i Parkour, Tricking, EFIT inomhus och Zumba. Gujan provade på GRIT Cardio, KangoMix (studs-skor), Viperathletic (träning med plaströr som vägde 4 kg eller 7 kg). Mona och Gujan deltog i Aquakick. Camilla deltog i EFIT och löpträning utomhus. I passet Team Aqua Deep deltog både Mona och Camilla. Gujan och Camilla var med i vattnet under passet Aqua Puls medan Mona satt bredvid och deltog från kanten.

12.12 hade vi vårt eget idéseminarium i Mariebad. Vi inledde dagen med diskussion i konferensrummet där vi utbytte idéer, övningar och delade med oss av våra erfarenheter till varandra. Därefter intog vi terapibassängen för att under två timmar prova på olika redskap och övningar i vattnet. Lunch avnjöts sedan uppe i spa-avdelningen varvat med dopp i bubbelbadet. Deltog gjorde Gujan Östman, Mona Wasström, Camilla Eklund och Eva Helling.



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. Under hösten tränar gruppen 15 gånger och under våren 17 gånger. Behovet av vattengymnastik för funktionshindrade är mycket stort, många är på kö och de som redan är aktiva skulle gärna gå en gång till i veckan.





Trippel aqua

Under 2013 hölls tre pass trippelaqua i Mariebad, tisdagar kl. 17.00–18.00, torsdagar 18.00–19.00 samt 19.00–20.00.

Under våren 2013 var det Madeleine Karlsson som höll i trådarna för trippelaquan i Mariebad. Under hösten var Mona tillbaka på bassängkanten som instruktör efter 2 års uppehåll på grund av studier.

Antalet män som utövar trippelaqua stiger för varje säsong.

Vid trippelaquan 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, aquabälten, bollar m.m.

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

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

Under året har flera pass trippelaqua hållits för olika skolor och företag som velat ge sina anställda något nytt att prova på.



Gruppträning

Under vårterminen 2013 har det varit 16 ordinarie pass som under 15 veckor träffades en gång per vecka. Grupperna fanns i Mariehamn (7), Hammarland (3), Lemland (4) och Finström (2). Deltagarnas ålder har varierat från 7 år och uppåt.

Under höstterminen 2013 har ÅMF kunnat erbjuda 13 olika träningspass per vecka på land. Lunch-pilates, löpning, maxstyrka, box-kettlebell och gymna i Mariehamn. Totalt fem pass per vecka. Zumba, box och pilates har hållits i Lemland. Totalt tre pass per vecka. I Godby har vi haft zumba både på tisdag och på torsdag samt ett pass maxstyrka. Totalt tre pass per vecka. I Hammarland har man kunnat gå på zumba och maxstyrka på onsdagkvällar. Totalt två pass per vecka.

Löpargruppen höll inte hela terminen ut. Antalet deltagare minskade rejält när höstkvällarna blev mörkare och kyligare. Från kansliets sida beslöt vi därför att ta en paus från löpningen och om intresse finns återuppta löpverksamheten efter vintern. ÅMF får ständigt nya förfrågningar om att komma ut i kommuner och leda pass både för ungdomar och vuxna.



Lördagen den 12 januari ordnades ett två timmars Zumba-ut-julen-pass i Godby högstadieskola under ledning av Paula och Jonna. Deltagarna fick zumba 60 minuter och därefter var det en 15 minuters frukt- och drickapaus. Efter pausen zumbade deltagarna ytterligen 60 minuter. 70 deltog i evenemanget.

Den 11 maj hölls ett två timmars pass utomhus vid Godby högstadieskola, 30 ivriga zumba dansare kom till detta tillfälle.



Utbildningar/kurser där ÅMF's ledare deltagit:

1-4 februari deltog Jonna Breider och Maria Paulsdotter i Pilatesutbildning i Stockholm.

24 augusti var Camilla Eklund, Jonna Breider, Gujan Östman och Mona-Lisa Wasström till Stockholm på motionskonvent.

Vinterbadning

Lilla Holmen är vintertid ett populärt badställe för de åländska vinterbadarna. Verksamheten är ett resultat av nära samarbete mellan Mariehamns stads tekniska verk och ÅMF. ÅMF har stått för den administrativa delen så som nyckelförsäljning, statistik och information medan tekniska verken har skött snöskottning, sett till att vaken hålls öppen, stegen isfri och omklädningsrummen varma m.m. Under senhösten 2013 meddelade dock Mariehamns stads tekniska verk att man kommer att stänga vinterbadet på Lilla holmen. Anledningen till detta påstods vara allt för stora kostnader, samtidigt som man ålagts sparkrav som måste följas.

Vinterbadarna agerade snabbt med insändare i tidningarna och telefonsamtal till både ÅMF och Mariehamns stad. Tydligt var att man ville att vinterbadet skulle fortsätta som tidigare på Lilla holmen. ÅMF beslöt att utreda hur stort intresset för fortsatt vinterbad vid Lilla holmen verkligen var. Vi hängde upp listor i omklädningsrummen där alla som hade intresse av fortsatt vinterbadsverksamhet, även om den skulle bli avgiftsbelagd, ombads skriva sitt namn. Drygt 60 namn samlades in. Varefter ÅMF tillsammans med Mariehamns stads tekniska verk bjöd in alla intresserade till ett möte i Nordeas lokaler där vi presenterade en lösning för att driva verksamheten vidare.

Mötet resulterade i ett nytt vinterbadsutskott under ÅMF:s styrelse. Utskottets ordförande tar en ordinarie plats i ÅMF styrelse med utskottets vice ordförande som ersättare. Utskottsmedlemmar blev Roger Eriksson (ordf.) Christina Johansson-Gammals (vice ordf.) Nanny Henriksson och Jenki Rask. Mötet beslöt vidare att vinterbadarna skriver in sig som medlemmar i ÅMF och en säsongavgift på 50 € uppbärs för att täcka de kostnader som verksamheten föranleder. Konstaterades att ca 400 nycklar har under årens lopp lösts ut från kansliet. För att slippa extra kostnader och en ”nyckelkarusell” med försäljning av nya nycklar vädjade ÅMF och vinterbadaran till staden att inte byta ut låsen till omklädningsrummen.

LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

Vintern 2012-2013 var en av den längsta i minnet med is på sjöar och hav i mer än fyra månader i ett sträck. Samtidigt var det mycket snö, speciellt i början på vintern, vilket gjorde att perioden med snöfria isar var betydligt kortare. Å andra sidan: den perioden innehöll några fantastiska veckor i slutet av vintern med unikt fina isar på norra Åland och en kort period i slutet av mars då det gick att skrinna från isarna öster om Vårdö ända till Houtskär på andra sidan skiftet.



Under de perioder det fanns isfria isar ordnade motionsförbundet några ledarledda turer. Den 26 januari ordnades en första tur med ca 20 deltagare från Alören (dvs Simskälafärjans färjfäste) österut på Simskåla fjärden. Turen var en utmaning för då ovana åkare med tidvis kraftig motvind och ganska mycket snö på isen, vilket ju också innebar en rejäl dos motion! ☺ Veckan därpå den 3 februari ordnades en andra tur med en liten grupp till den fantastiska is autostradan längs fartygsrännan på norra Lumparn mellan norra Lumparland och Röda kon. Ledare på dessa turer var Mikael Wennström.

Sedan blev det ett litet snöuppehåll innan ytterligare tre turer ordnades den senare delen av mars. Två turer med ca 10 deltagare var ordnade på Järsö- och Nabbfjärden söder om Mariehamn. Den 23 mars ordnades en tur på den otroliga isen norr om Dånö i Geta, där ca 15 personer njöt av unika isar i en unik miljö. Turledare på dessa turer var Hasse Wickström. Den sista perioden av vintern fanns det sedan inga snöfria isar runt fasta Åland och inga turer ordnades under den tiden.

Förutom att motionsförbundet ordnade turer bidrog motionsförbundet genom koordinatören Gunnar Lindgren till ett allt större intresse för långfärdsskridskoåkningen på Åland genom att vara drivande då Facebooksidan Långfärdsskridskoåkning Åland startade upp under vintern 2013.

Facebooksidan har idag över 420 medlemmar och intresset ökar ständigt. Facebooksidan har också lett till att ett större antal långfärdsskridskogrupper än tidigare kommit till Åland, med positiva kringeffekter för turismföretagare mm.

(Bilderna från långfärdsskridskoåkningen är tagna av Monica Westerlund)



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.

Under 2013 har Camilla Eklund fått ta över som samordnare för dessa kunder, Lena Eriksson har varit hennes handledare under året. Camilla sitter ner under ett tillfälle med kunden där man diskuterar kring mål och önskningar om motion, kost och motivation för att hitta en lämplig förändring i livsstilen.

Under våren 2013 har Camilla tagit emot tre personer med motion på recept.

Kundens problem definieras, mål sätts upp och tillsammans kommer vi överens om hur målet ska nås. Efter några veckor hålls ett uppföljningsmöte. 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.

Handikappidrott

Under året har vår verksamhet för handikappade begränsat sig till vattengymnastik. Gujan håller ett pass vattengymnastik för handikappade per vecka i Mariebad. Gruppen är överfull och det skulle högst antagligen vara lätt att fylla åtminstone två grupper per vecka.

Maj

Sjøjungfruloppet

Sjøjungfruloppet den 4 maj arrangerades för 17: de gången. Loppet riktade sig fortfarande enbart till tjejer. För de som inte förhandsanmält sig fanns möjlighet att anmäla sig på plats innan loppet. Innan start hölls en gemensam uppvärmning ledd av Gujan Östman. Starten gick kl. 14.30 i sedvanlig ordning från torget i Mariehamn. Efter en dryg kilometer kunde deltagarna välja bana. Antingen 5 km eller 10 km. Upploppet och målet var placerat i Esplanaden. 186 tjejer deltog.

ÅMF:s styrelsemedlemmar samt några ungdomar fungerade som funktionärer för hela loppet. Efter målgång fick alla deltagare en Sjøjungfrumedalj, kaffe, saft och ålandspannkaka. (bilaga; deltagarförteckning.)





Augusti

Tjejmilen

För 23:a året i rad arrangerade ÅMF en resa till den 30:e Tjejmilen i Stockholm – i år lördagen den 7 september. Årets Tjejmilen var alltså ett jubileumslopp och är samtidigt Sveriges största evenemang för tjejer med 34 000 anmälda deltagare. Från Åland deltog 67 tjejer i ÅMF: s arrangerade resa. Det här året hölls Tjejmilen på en mycket varm, solig sensommardag och det var viktigare än vanligt att se till att dricka tillräckligt både innan och under loppet. Längs banan fanns gott om vätskekontroller. Så tätt som varannan kilometer, och dom behövdes verkligen varenda en.

ÅMF: s deltagare fanns representerade i allt från startgrupp 3, där man sprungit 10 km under 58 minuter, till startgrupper där deltagarna kan promenera delar av sträckan. Alla tog sig i mål. Vår buss körde två turer med löpare till Bosön där vi hade bokat dusch och bad för vår grupp. Vår medhavda lunchsallad dukades upp utanför simhallen där var och en fick förse sig med mat och dryck i ”pick-nickform” att avnjutas i gröngräset. Hemresan gick även den med Eckerölinjen och middag ombord.

(bilaga; deltagarlista)

Oktober

Kanonloppet

Lördagen den 12 oktober arrangerades Kanonloppet för 46: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.

Detta år har väderförhållandet veckorna före loppet varit betydligt bättre än 2012. I årets lott kunde man gå tillbaks till den vanliga sträckningen genom skogen i början av loppet, även för gångarna. Efter fjolårets omdragning för gångarna var det flera som tyckte att man permanent kunde dra om banan för gångarna, men efter genomfört lopp var alla nöjda med att bana gick genom skogen.

Sammanlagt deltog 552 personer i Kanonloppet. 857 personer med Julleloppet inräknat. I årets lopp deltog 143 personer fler än 2012.

202 med tidtagning från Markusböle varav 102 deltog i tävlingsklasserna. 157 personer deltog i Ålandsmarschen på 20 km utan tidtagning och 27 personer gick den korta Ålandsmarschen på 12 km med målgång i Ulfsby. De korta sträckorna från Ulfsby och Sparhallen lockade 64 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 1.08.34. På damsidan segrade Karina Danielsson från Jomala IK med tiden 1.32.03.

Julleloppet

Loppet för de allra yngsta barnen lockade i år rekordmånga deltagare hela 305 barn stod på startplatsen när startskottet 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

Rekordmånga deltog i årets Nyårsrus som arrangerades för 32: a gången. 445 deltagare anmälde sig före start. Dessutom deltog flera utan att anmäla sig. Ett år tidigare hade loppet 300 deltagare. Start och mål var vid Mariebad. Startraketen sköts upp av Lars-Erik Heinonen. Banan som gick genom de södra delarna av Mariehamn delade sig efter ca 2 km då löparna kunde välja antingen 7,4 km eller 9,5 km. En frivillig insamling, istället för deltagaravgift, inbringade 574 € som oavkortat skänktes till Matbanken. Alkoholfritt bubbelvin lottades ut bland alla deltagare och vanns av Torborg Weckström, Jannica Sandell och Ulf Strandberg. Efter målgång fick deltagarna varm saft, liten chipspåse och diplom. Möjlighet till dusch, bastu och simning efter loppet erbjöds inne i Mariebad.



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 2013

Ordförande

Verksamhetsledare

Ulla Mörn

Mona-Lisa Wasström







