

ÅRSBERÄTTELSE 2014



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2014

INLEDNING

Ett år försvinner snabbt. Det är åter dags att göra en tillbakablick på året som gått.

Det är sporrande för Ålands Motionsförbund att kunna erbjuda flera olika träningsmöjligheter för många motionärer som vill röra på sig och som kan välja det pass som passar bäst.

Vattengymnastiken är den motionsform som engagerar flest personer med 25 pass i veckan.

Gruppträningen har under våren varit fyra zumbapass och tre styrketräningsspass men har pga ledarbrist fått bantas till två av vardera under hösten. Ett pass i Godby och ett pass i Lemland. Passet i Näfsby skola drogs tyvärr in. Ett boxpass och ett corepass har vi haft under våren och under hösten maxstyrka i Näfsby samt ett boxpass i Lemland.

Behovet av ledare är som alltid en stor och viktig fråga. Vi kan glädjas åt att vi under året har fått en ny zumbainstruktör som har haft de två passen på hösten, eftersom båda instruktörerna som har dragit pass på våren slutat p.g.a. moderskapsledighet, men vi hoppas att dom ska återkomma och dra pass igen under år 2015.

Ledarna är alla värda en **STOR ELOGE** för allt arbete som dom utfört. Mycket av deras tid går ju åt att hitta bra musik och att göra koreografi för att få passen så stimulerande och omväxlande som möjligt.

För första gången har ÅMF hållit i trådarna för skolidrottsdagarna för åk 3 och åk 4 på våren och för åk 5 och åk 6 på hösten.

Hösten inleddes med ett tråkigt besked. En av de anställda hade drabbats av cancer. Vi önskar alla att personen ifråga kan återuppta sitt arbete någon gång under nästa år.

För att få verksamheten att fungera så måste en vikarie anställas eftersom arbetsbördan fortsättningsvis är stor på kansliet.

STORT TACK till alla aktiva såväl förtroendevalda som anställda och övriga medlemmar, för det gångna året med hopp om ett nytt lika aktivt motionsår 2015.

Ordf. Ulla Mörn

ÅMF styrelse 2014



Ordförande	Ulla Mörn
Viceordförande	Emma Ölund
Medlemmar	Gujan Östman Julia Ahlqvist Leif Höglund Roger Eriksson Anna Carlsson
Suppleanter	Tessi Båge Jonna Breider Camilla Linde Brita Nymark-Engman Helena Martinsson Christina Johansson-Gammals
Kassör	Sixten Söderström
Verksamhetsgransk.	Fjalar Eklund Kurt Kangas

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

29.01, 23.03, 27.04, 25.05, 17.08, 28.09, 12.10, 23.11, 14.12, vårmöte 23.09 samt höstmöte 27.11.

Arbetsutskottet (AU) har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledare. Utskottet har under 2014 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté: Ulla Mörn, Mona-Lisa Wasström samt en styrelsemedlem. Under 2014 uppvaktades ingen i styrelsen.

Avslutning:

Beslut gjordes i styrelsen att man bjuder styrelsemedlemmarna på Idrottsgala 18 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 2014

	Samman kallare	Medlemmar
Motionsgruppen:	Ulla Mörn	Hasse Nyman Emma Ölund Brita Nymark- Engman Helena Martinsson Anna Carlsson Julia Ahlqvist
Vandringsgruppen:	Camilla Eklund	Sixten Söderström
Handikappgruppen:	Mona Wasström	Camilla Eklund
Långfärdsskridsko:	Mikael Wennström	Leif Höglund Hans Wickström Monica Westerlund Annika Reymers
Vattengymnastik:	Mona Wasström	Gujan Östman Camilla Eklund
Gruppträning:	Jonna Breider	Camilla Eklund Helena Martinsson
Kanonloppet, repr:	Mona Wasström	Camilla Eklund Lars-Erik Heinson
Vinterbadsgruppen:	Roger Eriksson	Christina Johansson- Gammals

Verksamhetsledaren deltar i gruppernas verksamhet.

Grupperna ansvarar själva för att verksamheten inom gruppens arbetsområde genomförs.

Årsmöten:

Vårmötet hölls den 23 mars på Idrottens Hus i Mariehamn. Då redovisades 2013 års verksamhet och bokslut.

Höstmötet hölls den 27 november på Idrottens Hus i Mariehamn. På mötet godkändes 2015 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 sju timmar i veckan ute på fältet med vattengymnastik, trippel aqua samt testverksamhet.

Från första augusti 2012 är Camilla Eklund anställd som verksamhetssamordnare.

Camilla är ute på fältet och jobbar sex timmar i veckan med max-styrka, vattengymnastik och testverksamhet.

Under våren jobbade Jonna Breider (3 h/v), Paula Linderbäck (3 h/v) som timanställda på gruppträningspassen. Fanny Måsabacka har hoppat in som vikarie vid vattengymnastiken.

Under hösten jobbade Pia Henriksson (2 h/v) och Therese Gustavsson (1 h/v) som timanställda vid gruppträningen.

Utöver detta köper ÅMF 17 timmar i veckan av Gujan Östman som håller vattengymnastik och gruppträningspass.

Verksamhetssamordnare Camilla Eklund har varit sjukskriven från 13.8 till årets slut. Ida Jansson har vikarierat för Camilla mellan 13.8–5.9. Från 8.9 har Tobias Sjöblom fungerat som vikarie. Under december månad har Ida Wasström vikarierat när Tobias var på resa.

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 Fotbollsförbund (ÅFF), Ålands Innebandyförbund (ÅIF), Åland Golfklubb (ÅGK), Ålands Ishockeyförbund (ÅIHF) samt Ålands Motionsförbund (ÅMF).

Kansliet har öppet måndag till torsdag 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 snabbt behöver förmedlas till våra kunder och övriga intresserade. Facebook är också en kanal för interaktion och dialog mellan våra kunder och våra ledare.

VERKSAMHET

Vattengymnastik

Sedan prova-på-passen i Mariebad i juli 2004 räknade jag med att vattengympan skulle ligga på topp i ca 5 år men den gränsen är passerad med råge och nu har vi stått där och ropat i 10 år!!! Helt otroligt! Vad är det som gör att det fortfarande är populärt? Jag tror att det är många faktorer som spelar in.

Vi som jobbar med sporten är engagerade och målinriktade och försöker töja och tänja ut oss till bristningsgränsen för att alla ska få ut något av varje timme. Vi månar om våra gamla kunder och jagar dem med "blåslampa" om de glömmer bort att boka plats inför en ny termin. Vi ha möjligheter att delta i flera kurser under terminerna, dels på Åland och även i Sverige. Vi har en god ekonomi och har råd att införskaffa nya "leksaker" som gör träningen mera intressant och mången gång jobbigare.

Vi träffas rätt så ofta och utbyter tankar om val av musik och testar nya rörelsekombinationer. Ibland är det svårt att veta hur en rörelse fungerar i vattnet utan att först gå ner och prova den. Vissa gånger är det klockrent och känns toppen andra gånger får man bara glömma att man överhuvudtaget kommit på något så dumt och gå vidare.

Vi har kvar måndag kväll mellan 17.30-21.30. Första timmen går i långsammare tempo och kallas för "Pilatesinspirerad" och sista timmen är bokad för "gubbar".

Vi har också en timme i Godby mellan 19.00-20.00 och den är alltid fullbokad.

Tidiga morgonpasset på tisdag 06.30-07.30 är fullbokat även så onsdag kl. 07.00-08.00 samt fredag kl.08.00-09.00.

Seniorpass har vi tisdag kl.10.30-11.30, 12.30-13.30, onsdag kl.11.00-12.00, torsdag kl.15.00-16.00 och fredag kl.13.30-14.30.

Dagspass finns på tisdag 11.30-12.30, 14.30-15.30 och 16.00-17.00, onsdag kl.15.00-16.00, torsdag kl.16.00-17.00.

Även på fredag eftermiddag går det att träna kl.14.30-15.30 samt "de absolut sista entusiasterna" kl.16.30-17.30.



Stockholm sommarkonvent tog en paus under 2014 så vi beslöt att ordna ett eget vattenkonvent i Mariehamn och lyckades locka hit Åsa Hellström under en lördag i augusti. Både instruktörer från Mariebad och Godby deltog samt idrottslärare från Ålands Lyceum och några fysioterapeuter.

Jag tror och hoppas att vi har ork at fortsätta några år till och dels utveckla oss själva samt slipa på olika vattentechniker.

Sommarvattengymnastik

Även detta år var efterfrågan stor på att vi skulle arrangera sommarvattengymnastik fram till midsommar. 8 grupper fördelat på tre pass måndagar, tre pass tisdagar, ett pass onsdagar samt ett pass fredagar i sex veckor.

Vattengymnastik vid utepolen vid Arkipelag

Nytt för detta år var att under juli månad fanns det möjlighet för alla boende på Hotell Arkipelag, samt i mån om plats för våra medlemmar inom ÅMF, att delta i vattengymnastik vid Arkipelags utomhuspool. Passen drogs två gånger i veckan, onsdagar och fredagar kl. 17.00-18.00. Ledare var Fanny Måsabacka och Mona Wasström. Många medlemmar inom ÅMF tyckte det var toppen att man kunde träna under juli månad.

Vattengymnastik för funktionshindrade

Varje tisdag kl. 10.30-11.30 träffas 17 personer med något slag av funktionshinder i Mariebads terapibassäng för träning med Gujan Östman. Gruppen är en blandning av damer och herrar. Under våren träffades deltagarna 17 ggr och under hösten 16 ggr. Behovet av liknande träning är mycket stort och det är önskvärt att kunna starta fler grupper, men utrymmet i Mariebad är fullbokat.



Mariebad 10 år

Ålands Motionsförbund har varit med från start vid Mariebad och 10-11 juli firade de sitt 10-års jubileum. Gujan och Mona höll två drop- in pass den 10 juli och två pass den 11 juli.

Mariebad höll också en företagsdag för sina kunder den 15 november. Gujan och Mona drog flera vattengympapass. Både i stora och lilla bassängen.



Trippel aqua

Liksom tidigare år har det hållits tre ordinarie pass trippel aqua per vecka i Mariebad. Tisdagar kl. 17.00-18.00, torsdagar 18.00-19.00 samt 19.00-20.00. Under året är det ÅMF:s verksamhetsledare som har varit ledare för dessa grupper. Camilla Linde som deltagit i gruppen många år och jobbat mycket i ÅMF:s styrelse har fungerat som vikarie när Mona har varit sjuk eller haft semester.

Vid trippelaquan använder vi oss av olika redskap, allt från aqua cykel, korvar, handskar, bollar, gymstick, aquaväst m.m. Aqua cykeln finns med vid alla träningar men de andra redskapen varierar från gång till gång.

Med aqua cykeln tränar man alla muskler i kroppen. Konditionsträning blandat med mycket balansträning samt arm-, rygg- och magövningar.

Många deltagare har varit med från hösten 2006 när vi startade upp en grupp i Aqua bike, från starten användes bara cykeln som redskap, men under åren har passen utvecklats mycket.



Gruppträning

Under våren höll Camilla Eklund träning för Ålands gymnasiums städare en gång i veckan. Träningen var varierande och bestod av bl.a. stavgång, löpning, box, cirkelträning, core, motionsgympa, vattenträning m.m. Under hösten var det Gujan Östman som höll i träningen.

Inom gruppträningen under våren kunde man välja mellan lunch-core på måndagar i Mariehamn. Zumba på tisdag kvällar i Godby, Max-styrka i Näfsby, Max-styrka i Mariehamn på torsdagar samt bootcamp. I Lemland kunde man boxas och dansa Zumba, även det på torsdagar. Ledare för gruppträningarna under året har varit Camilla Eklund, Paula Linderbäck, Jonna Breider, Gujan Östman, Pia Henriksson, Tobias Sjöblom och Therese Gustafsson.



Specialgrupper

Undre våren fick de anställda vid polisen prova på tex: maxstyrka, box, trippel aqua, MAQ m.m.

Söndagen den 16 februari höll Mona Wasström i två timmar prova på aktiviteter i Mariebad för DUV (De Utvecklingsstördas Vål).



Utbildningar/kurser där ÅMF:s ledare deltagit:

23 augusti ordnade ÅMF en inspirationsdag i vattenträning. 10 personer deltog i under dagen i fem olika pass. Kursledare var Åsa Hellström från Sverige.

7-8 november deltog Gujan Östman, Camilla Eklund, Julia Ahlqvist och Mona Wasström i en Senior Power kurs (styrketräning för äldre). Ålands Idrott arrangerade kursen. Kursledare var Michail Tonkonogi professor i medicinsk vetenskap.

Långfärdsskridskor

Långfärdssektionen arrangerade skridskoturer alla åkbara helger under vintern. Turerna har riktat sig främst till nybörjare men även mer rutinerade var förstås välkomna. Tyvärr blev säsongen onödigt kort då vintern var ganska mild och snön satte stopp vid flera tillfällen. Under hösten 2014 beslöt styrelsen att styra upp regelverket för turverksamheten för ökad säkerhet och trivsel.



Skolidrottsdagarna

Skolidrottsdagarna anordnas för årskurs 3-6. För trean och fyran på vårterminen och för femman och sexan på höstterminen. Ett stort antal olika idrotter är med och erbjuder prova-på timmar för barnen. Från år till år har det visat sig att det ofta är samma sporter som deltar, med vissa undantag för en del idrotter som enbart brukar vara med på den ena av de båda terminerna. Det är en stor blandning av idrotter och vårt mål är att ungdomarna ska få prova på så många som möjligt under de år de får delta i skolidrottsdagarna. Detta är en möjlighet för barnen att få testa på idrotter de i vanliga fall inte kommer i kontakt med. Förhoppningen är att barnen ska hitta en idrott som de blir intresserade av och kanske vill fortsätta med. Varje idrott ställer upp med huvudledare för sin respektive idrott. Vi får också hjälp av eleverna i Ålands Lyceums sportklasser och Godby Högstadies Idrottsprofilinje. Ungdomarna är utspridda på idrotterna för att hjälpa huvudledarna då det ofta handlar om ganska stora grupper med barn.



Maj

Sjöjungfruloppet

Sjöjungfruloppet hölls den 10 maj och arrangerades för 18:de gången. Sjöjungfruloppet är vårt eget arrangemang enbart för kvinnor. Loppet startar på torget i Mariehamn med mål ett stenkast bort i Esplanaden invid Torggatan. Innan start drog Gujan Östman en fartfylld uppvärmning för alla som ville hänga på. Starten gick kl. 14.30. Banan gick norröver längs Östra utfarten. Efter en dryg kilometer delar banan sig i 5 eller 10 km. Den långa bansträckningen går via Nabben ut mot Norrböle (Bolstavägen) där den vänder tillbaka in mot stan via Bläckfiskrondellen och Västra hamnen mot målet i Esplanaden. Inför årets lopp kontrollmättes den långa banan och justerades med en liten extra slinga i trakterna av Backeberg så att den nu uppmäter strax under 10 km. Det kortare alternativet vänder från Mariebad upp mot begravningsplatsen och därifrån vidare västerut där den åter igen ansluter till den långa banan i backarna ner mot Västra utfarten och Elverksgatan. Upploppet och målet var placerat i Esplanaden. I årets upplaga av Sjöjungfruloppet deltog 239 tjejer i alla åldrar.

ÅMF:s styrelsemedlemmar samt några ungdomar fungerade som funktionärer för hela loppet. Efter målgång fick alla deltagare en Sjöjungfrumedalj, kaffe, saft och ålandspannkaka.





AUGUSTI

Tjejmilen

För 24:e året i rad arrangerar ÅMF resa till den 31:a upplagan av Tjejmilen i Stockholm – i år lördagen den sjätte september. Tjejmilen är ett återkommande populärt evenemang som hade 33087 deltagare detta år. Underlaget var bra på Gärdet, samtidigt som solen sken och det blev ganska varmt för deltagarna. 78 tjejer från Åland deltog i det tio kilometer långa loppet och ÅMF hade bokat två bussar för dagen. Tider registrerades från ca. 53 minuter och uppåt. Vi hade även tjejer som deltog utan tidtagning. Efter att loppet var genomfört åkte bussarna till Bosön där det fanns tillgång till dusch och lunch bestående av medhavd mat. Med som reseledare från ÅMF var Tobias Sjöblom och Mona Wasström.



OKTOBER

Kanonloppet

Lördagen den 11 oktober arrangerades Kanonloppet för 47: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 de som önskar finns herr-, dam- och veteranklasser. Årets lopp hade bra förutsättningar vädermässigt och banan var i bra skick inför loppet. Banmärkarna, som gick loppet dagen före, konstaterade att kobetena i början var bitvis leriga och att ett kortare skogsparti var lerigt och blött på grund av skogsmaskiner som arbetat i området.

Sammanlagt deltog 656 i Kanonloppet, 1002 personer med Julleloppet inräknat. Det är ca. 150 personer fler än förra året. Det är första gången någonsin som Kanonloppet når över 1000 deltagare. 293 deltog med tidtagning från Markusböle varav 123 löpare i tävlingsklasserna. Ålandsmarschen lockade 172 personer att gå 20 km utan tidtagning och 41 som valde den kortare Ålandsmarschen på 12 km med målgång i Ulfsby. Lilla Kanonloppet, från Ulfsby (7,5 km) och Maxinge (3,5 km), lockade 150 deltagare. Från Ulfsby startade klasserna H-15, D-15 samt motionärer med eller utan tid. H-17 och D-17 hade tyvärr inte några deltagare. Från Maxinge startade klasserna H-11, D-11, H-13 och D-13.

Vinnare i herrklassen för sjätte året i rad blev Magnus Lindberg, Ockelbo SK, med tiden 1:10:54. I damklassen vann Sandra Hänninen, Ockelbo SK, med tiden 1:31:36.

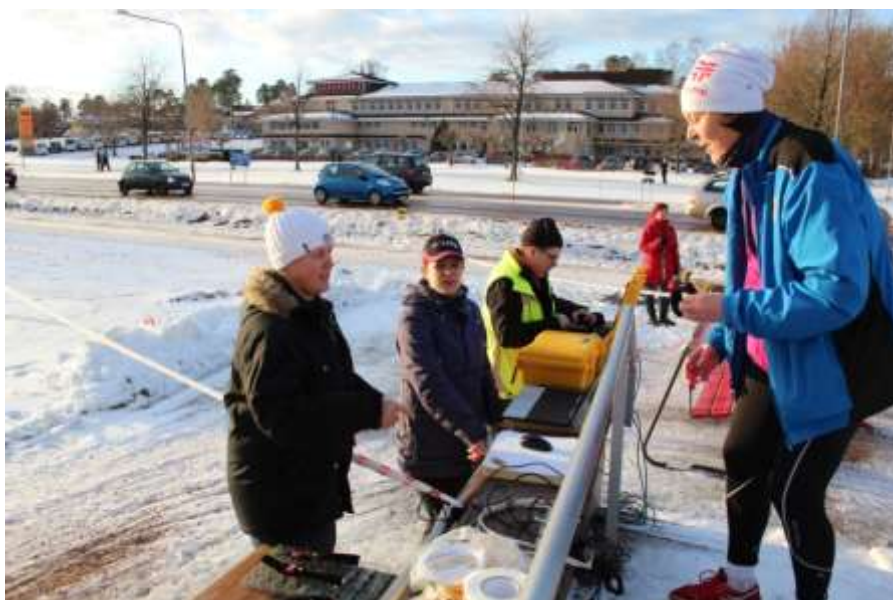
Julleloppet

Loppet på ca 1,3 kilometer drog rekordmånga deltagare, hela 346 barn. Banan startar vid Nyängens Daghem och målgången är på WHA, den är kalkad hela vägen för att vara tydlig. Eftersom det var så många barn som sprang loppet gjordes en improvisation med startfällor så att barnen startade i fem olika grupper. Startfällorna visade sig vara ett mycket bra koncept som togs emot mycket väl av föräldrar och vuxna som var på plats. Det blev inte lika trångt för alla som skulle springa. Efter loppet fick barnen saft, bulle, ballong och medalj.

December

Nyårsruset

Nyårsruset arrangerades för trettiofjärde gången. I samarbete med Ålands Idrott testades den nyinförskaffade digitala tidtagningsutrustningen på 62 löpare. De utvalda löparna bar chip och sprang den långa banan. Tidtagningsutrustningen ägs av Ålands Idrott och hyrs ut till föreningar och arrangörer av olika lopp. Nyårsrusets deltagare som bar chip tyckte det var en bra grej som kan utvecklas och användas på fler löpare kommande år. Liksom tidigare år gällde anmälan på plats och frivillig deltagaravgift till förmån för Matbanken. Insamlingen inbringade 658 €. Totalt deltog 402 personer i 2014 års Nyårsrus. Start och mål var vid Mariebad. Deltagarna fick saft, chips och diplom. Efter loppet erbjöds löparna bastubad och simning i Mariebad. Tre flaskor alkoholfritt bubbelvin lottades ut bland alla deltagare.





Utomåländska kontakter

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

Förbundet upprätthåller även kontakten med Svenska Rikskorpen, Korpen i Uppsala.

Kontakt med förbunden i de Nordiska länderna angående vandringsbuketten hålls kontinuerligt.

På styrelsens vägnar 2014

Ordförande

Verksamhetsledare

Ulla Mörn

Mona-Lisa Wasström

