

# Årsberättelse 2019



## År 2019 var ett bra år ur motionens synvinkel.

Vi fick första gången förtroendet att ordna Mercy Ships Race. Hela 330 löpare och gångare deltog. Banan var densamma som fem kilometers banan vid Sjöjungfruloppet och inkomsten gick oavkortad till Mercy Ships sjukhusfartyg i Afrika.

Allt flera har insett att man behöver träna flera gånger i veckan än en. Nya motionsgrupper har snabbt fyllts helt utan reklam. Det är ett bra tecken på att Motionsförbundet gör ett kvalitativt fullgott och uppskattat arbete. Vi uppmuntrar också ständigt våra ledare att delta i utbildningstillfällen då lämpliga ordnas.

Våra stora massidrottsevenemang, Kanonloppet och Ålandsmarschen, Nyårsruset och Sjöjungfruloppet har fortsättningsvis samlat hundratals deltagare. Att få medverka till att skolidrottsdagarna ordnas är mycket viktigt och positivt. Många ungdomar har hittat sin idrottsform den här vägen.

## Undantagstillstånd – men inte för motion på egen hand

När detta skrivs råder undantagstillstånd i Finland och på Åland. Publika tillfällen ställs in på löpande band in och på obestämd tid. Möjligheterna till möten begränsas allt mer och mer. Pandemin skördar miljontals offer och dödsfall i ofattbara mängder. Och vi vet inte när det här tar slut.

Även våra träningstillfällen är inställda. Motionsförbundet står kanske på alltför få ben. Vår huvudsakliga och populäraste produkt är gruppträningarna, inomhus och i vatten. Det är nu vi skulle behöva också annat t.ex. vandringar och utegym i alla kommuner. Också vinterbad erbjuder en motionsform där trängseln är obefintlig.

Trots all denna nedkörning av samhället och alla dystra prognoser är det viktigt att se allt det positiva som vi ändå omges av.

Vi här på Åland har möjlighet till ett fint friluftsliv, en välfungerande service, en bra sjukvård och grannhjälp.

Vi har lärt oss mycket på våra fina träningstillfällen. Vi vet hur man skall göra. Tack för all peppning och fina råd så här långt Mona Wasström och Hanna Sivén-Bell och alla härliga frilansare! Ni har verkligen kollat att vi utför rörelserna rätt. Mycket väsentligt nu när det är dags att vara självgående! Redskap hittar man hemma med lite fantasi. Eller så finns det att köpa rätt förmånligt.

**Nu är det verkligen allas ansvar att se till att motionera också på egen hand!**

När det här skrivs har den första träningsvideon lanserats på förbundets hemsida.

Välbekanta rörelser med sedvanligt pepp och gott humör!

Christina Johansson-Gammals  
Ordförande

ÅMF styrelse 2019

Ordförande	Christina Johansson-Gammals
Viceordförande	Camilla Linde
Medlemmar	Tinca Björke Pernilla Ojala Gujan Östman Brita Nymark-Engman Kim Åström
Suppleanter	Julia Ahlqvist Gunilla Holmberg Ulla Mörn Anna Carlsson Emma Ölund Roger Eriksson
Kassör	Sixten Söderström
Verksamhetsgranskare	Fjalar Eklund Kurt Kangas

Förbundets styrelse har under året haft sammanlagt nio möten, enligt följande: 27.1, 17.3, 31.3, 15.5, 01.09, 13.10, 17.11 vårmöte 31.3 samt höstmöte 17.11.

Arbetsutskottet (AU) har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledare. Utskottet har under 2019 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté: Christina Johansson-Gammals, Mona-Lisa Wasström samt en styrelsemedlem.

Avslutning:

Som tidigare år beslöt man att bjuda styrelsemedlemmarna på Idrottsgalan den 25 januari som tack för gott arbete under året. Idrottsgalan är ett mycket omtyckt evenemang bland styrelsemedlemmarna där man umgås, har trevligt med god mat och underhållning samt knyter kontakter med representanter från andra idrottsorganisationer.

## Arbetsgrupper under 2019

	<b>Sammanställare</b>	<b>Medlemmar</b>
<b>Motionsgruppen:</b>	Ulla Mörn	Julia Ahlqvist Emma Ölund Brita Nymark-Engman Anna Carlsson
<b>Vandringsgruppen:</b>	Mona-Lisa Wasström	Sixten Söderström Brita Nymark-Engman
<b>Handikappgruppen:</b>	Mona-Lisa Wasström	Pernilla Ojala
<b>Vattengymnastik:</b>	Mona-Lisa Wasström	Gujan Östman Hanna Sivén-Bell Tinca Björke
<b>Gruppträning:</b>	Jonna Breider-Fogelberg	Hanna Sivén-Bell
<b>Kanonloppet, repr:</b>	Mona-Lisa Wasström	Hanna Sivén-Bell
<b>Vinterbadsgruppen:</b>	Roger Eriksson	Christina Johansson-Gammals Jenki Rask Kim Åström Siv Bäckman
<b>Uppvaktningskommitté:</b>	Mona-Lisa Wasström	Christina Johansson-Gammals

Verksamhetsledaren deltar i gruppernas verksamhet.

Grupperna ansvarar själva för att verksamheten inom gruppens arbetsområde genomförs.

**Fotograf:** Bilderna i årsberättelsen är tagna av Tinca Björke, om inget annat anges.

### Årsmöten

– **Vårmetet:** söndagen den 31.3 hölls vårmötet på Idrottens Hus i Mariehamn. Vid mötet redovisades 2018 års verksamhet samt bokslut.

– **Höstmötet** hölls den 17 november på Idrottens Hus i Mariehamn. På mötet godkändes 2020 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 tretton timmar i veckan ute på fältet med vattengymnastik, trippel aqua samt styrketräning för seniorer.

Förbundets motionsledare Hanna Sivén-Bell jobbade 50 % under våren och sommaren, från och med första augusti gick hon över i en heltidstjänst. Motionsledaren har varit ca 14 timmar i veckan ute på fältet med vattengymnastik, styrketräning för seniorer samt cirkelträning i Eckerö.

Fanny Måsabacka höll i vattengymnastik vid Arkipelags utebassäng (2h/v) under sommaren.

Under året jobbade Gujan Östman (1h/v) som timanställd vid gruppträningen.

Utöver detta köpte ÅMF 7 timmar i veckan under våren och 4 timmar i veckan under hösten av Gujan Östman och 2-4 timmar i veckan av Tinca Björke som håller vattengymnastik. Frida Erikslund var ny vattengymnastikinstruktör hos oss från och med hösten och höll 2 timmar i veckan.

## **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 (ÅIF), Åland Golfklubb (ÅGK) samt Ålands Motionsförbund (ÅMF). Kansliet har öppet måndagar 12.00-15.00, tisdagar 09.00-15.00, onsdagar 12.30-14.30 samt torsdagar 12.00-15.00.

## **Informationskanaler**

Information till våra medlemmar och andra deltagare sprids via vår egen hemsida, Facebook, e-post, sms och genom annonser i dagstidningarna. På hemsidan finns dels schema över alla land- och vattenpass och dels en kalender där man kan hitta info om plats och klockslag för de olika träningspassen. Hemsidan informerar om aktuella händelser och evenemang, resor och lopp vi arrangerar. Facebook är också en kanal för interaktion och dialog mellan våra kunder och våra ledare.

## Vattengymnastik 2019

Vattengympan som Ålands Motionsförbund driver är fortfarande väldigt populär. Under hösten såg vi ännu ett uppsving, samtliga grupper blev tidigt fyllda.

Under hela 2019 var förhållandena på Mariebad bra, fortfarande är luften dålig i terapibassängen, men dagarna som var stängda på grund av fekalier var få. Förhoppningarna är att de under 2020 får igång en reovering av Mariebad.

Fler och fler inser att vattenträning i kombination med styrketräning på gym är precis vad de behöver, vilket har lett till att vi har många som tränar hos oss både i vattnet och på gymmet.

Vi uppmuntrar våra kunder att utnyttja alla träningstillfällena under terminen och uppmanar dem att ta igen förlorad träning så fort som möjligt. Vid bokningstillfället i början av juni finns det en liten del av våra kunder som glömmer bort att boka sig och då ringer vi upp och jagar dem!

Även 2019 besökte vi Växjö för deras sommarkonvent. Detta år deltog Mona, Gujan, Tinca, Hanna och Frida på konventet.

ÅMF höll följande kurser under 2019:

Måndagkvällar mellan 17.00–21.00 var det full fart i Mariebad, den sista timmen endast för herrarna. Vi hade även två pass kl. 19.00–21.00 i Godby på Ålands idrottscenter.

Vi hade tidiga morgonpass på tisdagar 6.30–7.30 och onsdagar kl. 7.00–8.00. Fredagsmorgnar startade vi lite senare kl. 8.00–9.00, och direkt efter följde ett seniorpass kl. 9.00–10.00.

Seniorpass hade vi tisdagar kl. 10.30–11.30, 12.30–13.30, onsdagar kl. 11.00–12.00, fredagar kl. 9.00–10.00 och kl. 12.30–13.30.

Dagspass fanns på tisdagar 11.30–12.30, 14.30–15.30 och 15.50–16.50, onsdagar kl. 15.00–16.00 samt torsdagar kl. 16.00–17.00 och 17.00–18.00. Under våren hade vi även ett sent eftermiddagspass på fredagar kl. 16.30–17.30.

Kvällspass kunde man gå på tisdagar och torsdagar kl. 19.10–20.10 kl. 19.10–20.10.



Foto: Mona Wasström



### **Sommarvattengymnastik**

I årets upplaga av sommarvattengymnastik på Mariebad erbjöds hela sju grupper vattengymnastik i veckan, det är två mer än förra året. Två stycken på måndagskvällen, en tidigt på tisdagsmorgonen, två på tisdagförmiddag, en tisdagseftermiddag och en fredagsmorgon. Grupperna höll på i sju veckor efter avslutad vårtermin och passen var som vanligt 60 minuter långa. Genomsnitt hade grupperna 12 deltagare per grupp. Ledare för dessa grupper var Gujan Östman, Mona-Lisa Wasström, Tinca Björke och Hanna Sivén-Bell.

### **Vattengymnastik vid utepolen vid Hotell Arkipelag**

Ålands Motionsförbund hade även detta år ett samarbete med hotell Arkipelag. I deras utomhuspool arrangerades vattengymnastik två gånger i veckan, onsdagar och fredagar kl. 16.30–17.30, från och med onsdagen den 26.6 fram till fredagen den 9.8. Utomhusvattengymnastiken är gratis för Hotell Arkipelags övernattningsgäster och allmänheten, så som Ålands Motionsförbunds medlemmar. Årets utomhusvattengymnastik leddes även detta år av Fanny Måsabacka samt Tinca Björke som inhoppare.

Denna sommar var vädret en aningen sämre än 2018 och kan vara en orsak till att medeltalet blev på 8 personer per tillfälle istället för 10 som det var 2018. Däremot slog vi rekordet på antal deltagare vid ett tillfälle, hela 19 personer.

## Vattengymnastik för funktionshindrade

Varje tisdag kl. 10.30–11.30 träffas 15 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 15 ggr och under hösten 15 ggr. Behovet av liknande träning är mycket stort och det är önskvärt att kunna starta fler grupper, men utrymmet i Mariebad är fullbokat.

## Trippel Aqua

Trippel Aqua har under året hållits på tisdagar kl. 17.00–18.00 samt torsdagar kl. 18.00–19.00. Många deltagare i grupperna har varit med sedan starten på hösten 2006. Under året är det ÅMF:s verksamhetsledare Mona-Lisa Wasström som har varit ledare för dessa grupper. Tinca Björke har fungerat som vikarie under året när Mona-Lisa Wasström varit sjuk eller haft semester.

Under hösten var det rekordmånga som ville vara med på Trippel Aqua, tisdagsgruppen var 17 deltagare med och på torsdagen 16 personer. Kul att se flera yngre tjejer i ålder 18-25 komma med i verksamheten.

Vid trippel aquan använder vi oss av olika redskap, allt från aqua cykel, korvar, handskar, bollar, gymstick, aquaväst med mera. 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.



Foto: Mona Wasström



## **Gruppträning**

Ålands Motionsförbund hade under 2019 fortsättningsvis Gujans cirkelträning på Ålands Lyceum torsdagskvällar kl. 18.00–19.00 med Gujan Östman som ledare. På hösten startade vi upp Cirkelträning i Eckerö skola på tisdagar kl. 19.30-20.45 med Hanna Sivén-Bell som ledare. Våra cirkelträningar är väldigt populära och vi har fullbokat i båda grupperna. På Gujans cirkelträning hade alla deltagare terminskort, medan i Eckerö hade 20 deltagare terminskort och ytterligare åtta personer kom regelbundet på drop in.

## **SeniorPower**

Våra styrketräningsgrupper för seniorer har fortsättningsvis varit mycket populära under hela året. De fortsättningsgrupper som vi haft är SeniorPower på måndagar kl. 9.00–10.15, onsdagar kl. 9.30–10.45, torsdagar kl. 10.45–12.00 samt fredagar kl. 11.00–12.00. Alla grupper har varit fullbokade under hela året. På hösten 2018 startade en nybörjargrupp i SeniorPower måndagar kl. 10.15–11.30. som sen fylldes upp med deltagare och på våren 2019 var även denna fullbokad. Detta ledde till att vi startade upp en till nybörjargrupp onsdagar kl. 10.45–12.00 från hösten 2019.

I alla våra grupper har deltagarna arbetat med cirkelträning på olika sätt. Några gånger under terminen byttes program och deltagarna fick nya övningar, de har därmed utvecklat både sin styrka men även sin kroppskontroll på ett effektivt sätt. Vi planerar programmen så att de innehåller både styrka, lite konditionshöjande övningar samt balans.

På fredagar har våra äldre seniorer varit 10 stycken under våren och 8 stycken under hösten, tanken är att denna grupp ska ha max 10 deltagare så ledaren hinner med att instruera och prata en stund med var och en. Här har man sett att den sociala biten är otroligt viktig för deltagarna.

Efter vårterminens träningar tog slut fortsatte ”extra träning” under hela maj månad och två veckor in i juni på måndagar kl. 9.00–10.15 och onsdagar kl. 9.30–10.45. 14 gånger totalt blev det och träningen var till för alla deltagarna från alla SeniorPower grupper. Genomsnittet var 11 deltagare per träning.

SeniorPower:n har varit väldigt omtyckt för deltagare och för ledare. Om man missat någon träning har man kunnat ”träna in” i andra grupper. Alla träningar har varit i Idrottsgårdens gym.

Utöver de pass som ordnades under våren utökade vi med ett nybörjarpass till under hösten för seniorer på onsdagar kl. 10.45–12.00. Innan vi nådde terminens slut i december så var även denna grupp fullbokad.

Seniorstyrketräningarna leddes av motionsledaren Hanna Sivén-Bell och verksamhetsledaren Mona-Lisa Wasström.

Under 2019 har över 100 personer deltagit i Senior styrketräningen med Ålands Motionsförbund på Idrottsgården i Mariehamn.



Foto Mona Wasström



## Vinterbadning

Säsongen 2018-2019 hade Ålands Motionsförbund 41 aktiva vinterbadare på Lilla Holmen. Säsongavgiften 2018-2019 för vinterbadningen var 40 € per person och gick till att täcka upp kostnaderna för Lilla Holmen, allt från i-sättning, skötsel och upptagning av virvelpropeller i vattnet, till el-inköp och timbetalning för personal samt transporter. Allt detta gör Mariehamns Stad, som sedan fakturerar Ålands Motionsförbund. ÅMHM står för vattenprover.



Foto: privat



## **M.O.R. (Motion på recept)**

Under hösten 2019 har ÅMF bokat upp fredagar på Idrottsgårdens gym kl. 10.00–11.00 samt på Mariebad på måndagar kl. 15.00–16.00 för personer som fått M.O.R (motion på recept) från ÅHS. Under våren deltog 6 personer i vattengymnastiken på Mariebad och 3 personer var med på styrketräningen. Under hösten var 9 personer med i vattengymnastiken och 3 personer på styrketräningen.

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

I augusti var Mona-Lisa Wasström, Hanna Sivén-Bell och Gujan Östman, Tinca Björke samt Frida Erikslund till Växjö på ToppConvention. Syftet med resan och träningsevenet är att få ny inspiration till höstterminen, inom både vattengymnastik och gruppträning, och kunna bolla idéer och tankar med de andra ÅMF instruktörerna samt att själv få delta på flera instruktörers pass. Detta år var instruktörerna av toppklass och deltagarna fick många nya idéer med sig hem.

## **Skolidrottsdagarna**

Under vårterminen arrangerades skolidrottsdagarna tisdagen den 7 maj för årskurs 3 och tisdagen den 14 maj för årskurs 4. På höstterminen arrangerades skolidrottsdagarna tisdagen den 3 september för årskurs 5 och tisdagen den 10 september för årskurs 6.

Skolidrottsdagarna organiseras för att elever från hela Ålands låg- och mellanstadium ska få testa på olika idrotter under en dag. Förhoppningen och målsättningen med dagarna är att eleverna ska prova på olika idrotter varje år och kanske hitta en eller flera idrotter som de vill fortsätta utöva, samt inspirera till idrott och rörelse. Varje skolidrottsdag har vi ungefär 300-350 elever som deltar. Ålands Motionsförbund planerar dagarna genom att ta upp anmälan från skolorna, organisera de idrotter som är med, göra scheman för skolorna och då samtidigt se till att de får olika idrotter varje år. Dagen håller på från kl. 9.30 till 13.45. Varje lektion är 45 minuter och eleverna får under dagen testa på fyra olika idrotter.

För att kunna arrangera dessa populära skolidrottsdagar krävs idrottsledare som håller lektioner. Vi är mycket tacksamma för den fina hjälp vi fått från idrottsledare på Åland. Idrottsledarna blir bjudna på lunch under dagen som tack för hjälpen.

Idrottsledarna i sin tur får hjälp av studeranden från Ålands Lyceums sportklasser, årskurs 1, 2 och 3 samt studeranden från idrottsprofilinjen vid Godby högstadieskola. Dessa studeranden får tillsammans med "sin idrott" hjälpa till med exempelvis planeringen av lektioner och eller utförandet av lektionerna under skolidrottsdagen. Efter skolidrottsdagen hade vi en återträff med studerandena och diskuterade hur skolidrottsdagen hade gått. Samtidigt bjöd vi på saft och tårta från Marie's tårtor som tack för hjälpen.

Vi är mycket tacksamma för samarbetet mellan Ålands Motionsförbund, idrottsledarna och studerandena från Ålands Lyceum och Godby högstadieskola.

På vårterminen hade vi solen på vår sida under båda skolidrottsdagarna, dock blåste en frisk vind men eleverna höll sig varma genom att delta i aktiviteterna. Eleverna och lärarna var mycket nöjda med både inom- samt utomhusidrotterna.

Idrotterna på vårterminen var boule, fotboll, tennis, friidrott, golf, karate, innebandy, gymnastik, bowling, box, volleyboll, badminton, taekwondo och orientering. Nya idrotter var badminton och taekwondo. För första gången så hade vi fyra idrotter på Bollhalla och därmed kunde vi ha 100 elever som tillbringade hela dagen där och vi fick ett mindre antal elever som rörde sig runt inne i stan. Bollhalla var mycket uppskattat av både idrottsledare och skolor och vi bestämde att fortsätta på samma koncept till hösten. Idrotterna vid Bollhalla var orientering, tennis, badminton och gymnastik.

Höstens skolidrottsdagar bjöd även dem på vackert väder och eleverna kunde njuta av aktiviteter i behaglig temperatur. Vid Bollhalla fick eleverna chans att prova på paddel på den nya utomhus paddelbanan som tennisen byggde under våren. Vi fick mycket bra respons på alla idrotter och evenemanget i stort.

Idrotterna på höstterminen var fotboll, tennis, friidrott, judo, golf, innebandy, gymnastik, bowling, volleyboll, ishockey, orientering, badminton, taekwondo och boule.



Foto: Mona Wasström

## MAJ

### Sjöjungfruloppet

Sjöjungfruloppet gick av stapeln lördagen den 4.5 kl. 14.30 i år. I detta tjej- och kvinnolopp kan man själv bestämma hur man vill genomföra loppet. Man kan promenera, lunka eller springa 5 km eller 10 km. Även hund och barnvagn är tillåtet, vilket är uppskattat.

Gujan Östman drog uppvärmningen på scenen, nästan alla deltagare stod och viftade på armarna i takt till musiken.

Årets Sjöjungfrulopp lockade 95 tjejer och kvinnor. 22 deltagare deltog på 10 km och 73 deltagare deltog på 5 km. I år tog vi bort tidtagningen vid Sjöjungfruloppet då det har varit så få deltagare som har velat ha det tidigare år.

Ett stort tack till alla funktionärer som gjorde loppet möjligt. Tack även till vår fotograf Tinca Björke som förevigade loppet på bild.

### Banbeskrivning

Loppet startar vid torget i Mariehamn. Banan går sedan över till trottoaren längst med Självstyrelsegården, runt kurvan och fortsätter norröver längs med Östra utfarten. Efter en dryg kilometer delar banan sig i 5 eller 10 km. Vile man springa 10 km så sprang man över vid Mariebads övergångställ.

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. 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.





## Mercy Ship Race

Mercy Ship race arrangerades för första gången den 8 maj 2019 i samarbete med Sjöfartens dag. Motionsförbundet var tillfrågade av organisationen att arrangera loppet kvällen innan Sjöfartens dag som en inledande aktivitet. Avgiften för loppet gick oavkortat till välgörenhetsorganisationen Mercy Ship som arbetar med sjukhusfartyg i Afrika. På dessa fartyg finns läkare och sjukvårdspersonal samt utrustning för att utföra operationer och behandla sjuka. Målet var att få minst 50 deltagare i loppet, i slutändan blev det 330!

Loppet startade kl. 17.00, innan det kunde deltagarna hämta ut sina nummerlappar inne i Alandica samt efteranmäla sig fram till kl. 16.00, ännu kl. 16.15 kom den sista anmälan in! Alla deltagare förseddes med chip för tidtagningen. I startkuverten fanns även ett armband som var pärlade inför loppet, på armbanden stod det Mercy 2020. Av alla deltagare så lottade Sjöfartens dag ut pris som deltagarna fick i efterhand.

Banan var samma som 5 km-banan på Sjöjungfruloppet men starten och målet var utanför Alandica. Deltagarna kunde springa eller gå 5 km eller välja att ta två varv och då blev det 10 km. Vi hade en vätskestation på Klinten och sen fick de dricka i mål eller vid varvningen. Innan loppet drog Hanna Sivén-Bell en uppvärmning där de flesta av de 330 deltagarna deltog. Det var många deltagare som aldrig hade varit med i ett lopp förut och det var en fantastisk känsla i målet när de alla samlades och gratulerade varandra för ett bra lopp. Det var en frisk sydlig vind men solen lyste så deltagarna var mycket nöjda med kvällen. Även organisationen för Sjöfartens dag var nöjda med loppet och tillfrågade genast Motionsförbundet om att arrangera loppet igen följande år.





## AUGUSTI

### Tjejmilen

Lördagen den 31 augusti åkte ÅMF iväg med en busslast på 25 stycken ivriga tjejer – redo att springa Tjejmilen i Stockholm. Som tidigare år åkte bussen mot Eckerö för att ta Eckerö Linjens morgonbåt. Vid deltagarnas påstigning fanns goodiebags på sätena som de erhåller från Tjejmilen. Nummerlappar (som hämtats i Stockholm dagen innan med bil), rese- samt fruktostbiljetter delades också ut under bussresan mot Eckerö. Efter ankomst till Grisslehamn och bussresa till Gärdet, Stockholm var det dags för "egen tid". Deltagarna hade möjlighet att strosa runt på Tjejmilen området, träffa sponsorer, få gratisgåvor, äta, umgås med likasinnade och hitta sin startgrupp.

Efter loppet körde bussen i två omgångar till Bosön där tjejmilen-deltagarna hade möjlighet till dusch och mat (sallad, bröd och vatten). Vädret var fantastiskt och deltagarna kunde sitta ute på Bosön och inta lunch samt njuta av en varm sensommar. 2019 pågick reparationer av Olympiahallen på Bosön så istället fick deltagarna duscha och äta i Vinnarhallen på Bosön – vilket upplevdes mycket positivt av deltagarna. När alla var mätta och rena började vi hemresan, mot Grisslehamn och Eckerö Linjens sista färja och sen bussresa till Mariehamn och ÅMFs kansli. Alla, inklusive reseledare var nöjda, glada och trötta efter en glad och inspirerande resa.

Tinca Björke, reseledare/fotograf på Tjejmilen resan.



## OKTOBER

### Kanonloppet

Lördagen den 12 oktober arrangerades Kanonloppet för 52:a gången och Ålandsmarschen för 23:e gången. Kanonloppet/Ålandsmarschen är ett av Ålands största och mest populära motionslopp, där man kan välja att springa eller promenera 22,5 km, 15 km, 7,5 km, 3,5 km eller 1 km.

I år gjordes inga större förändringar för loppet, men starten för Ålandsmarschen 22,5 km tidigarelades en timme till kl. 9.00 för att gångarna skulle komma en bit på vägen innan löparna startade. Alla andra starter var kl. 10.00. Detta årets stora utmaning var istället att hinna få banan i skick efter stormen Alfrida. Med is i magen väntade vi på att skogsavverkningen skulle ske då flera delar av banan var oframkomlig ännu i mitten av augusti. I oktober var banan äntligen i skick, dock såg terrängen ut lite annorlunda då många träd hade fallit ner. Vi behövde endast dra om ett par hundra meter i Jomala strax efter Ringsböle startplatsen där deltagarna fick ta sig längs en stig vid ellinjen istället för i skogen där träden ännu låg ner.

Vädret på Kanonloppsdagen var uppehåll och lite sol till och från, dock hade det regnat en hel del veckorna innan loppet så många deltagare fick tvätta skorna efter loppet.

För tredje året i rad anordnades en företagsstafett. Tabellen visar företagsstafettens sträckor. Även i år var Viking Line huvudsponsor för företagsstafetten. Alla lag i företagsstafetten fick en stafettpinne, var chipet var placerat för tidtagningen. Vid varje stafettbyte fanns en funktionär, en skylt med stafettsträckans nummer och namn. För enkelhetens skull var stafettbytena placerade vid vatten- och saftstationer, med undantag Ringsböle och Backeberg.

<b>Nr</b>	<b>Namn</b>	<b>Sträcka</b>	<b>Km</b>
1	Rosella	Breidablick – Ringsböle	8,5
2	Amorella	Ringsböle – Karrböle	2,5
3	Cinderella	Karrböle – Vikingavallen	4
4	Gabriella	Vikingavallen – Hindersböle	4
5	Mariella	Hindersböle – Backeberg	0,5
6	Viking Grace	Backeberg – WHA	3

2019 hade vi igen deltagarrekorde med elva lag med i företagsstafetten vilket är tre mer än året innan. Team Ålands Polismyndighet vann stafetten följt av Hållbart Initiativ. På tredje plats kom Svinryggens Deponi Ab. Inför lagtingsvalet hade vi lyckats få med fyra partier i stafetten – Centern, Moderaterna, Hållbart Initiativ och Socialdemokraterna. De andra

deltagarna var Svinryggens Deponi Ab, ÅCA, Nya Åland, Godby Högstadieskola, Kyrkby Högstadieskola och Strandnäs skola.

De priser som delades ut under dagen var första-, andra-, och tredjepris i varje tävlingskategori, spurtpris till förste man och kvinna som sprang förbi 15 kilometers markeringen vid Vikingahallen samt första-, andra-, och tredje pris till företagsstafetten.

Deltagarantalet blev 451 personer, totalt 622 deltagare med Jullelloppet. Totalt deltog elva stycken företag med sex personer per lag.



## Julleppet

Julleppet är för de yngre barnen. Tillsammans med vuxet sällskap kan barnen gå och/eller springa sträckan. Sträckan är 1,3 km och starten är vid Nyängens Daghem till målet vid WHA. Vid målgång fick barnen saft, bulle, ballong och medalj för sin prestation.

I år deltog 171 glada barn. Avgiften för Julleppet var 3 € för förhandsanmälda barn och 5 € på loppdagen.



## DECEMBER

### Nyårsruset

I år inföll nyårsruset på en tisdag, men det hindrade inte att deltagarantalet blev det näst största under alla år som loppet genomförts. 458 ivriga elit och motionärer kom till start. Vädret var torrt och fint men en kraftig nordanvind tog musten ur de flesta på slutrakan längs utfarten mot Mariebad.

Starten för loppet gick vid Mariebad kl. 12.30 med en signal som startskott. Deltagarna kunde välja om de ville ta den korta eller långa sträckan, 7,4 km eller 9,5 km. Vid målgången vid Mariebad bjöds deltagarna på varm saft, chips och diplom från Viking Line. Deltagarna fick även nyttja badet och bastun på Mariebad efter loppet. Vid målgången lottade vi ut tre flaskor alkoholfritt bubbelvin bland alla deltagare.

En frivillig deltagaravgift gick till Matbanken på Åland i samarbete med Steel FM hjälpen. En sparbössa fanns vid anmälningsbordet där deltagarna kunde lägga i en slant om de ville. Totalt samlade Nyårsruset in 2400 € som oavkortat gick till Matbanken.

Nyårsruset arrangerades för trettioåttonde gången.







### **Utomländska kontakter**

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

Förbundet upprätthåller även kontakten med Svenska Rikskorpen.

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

På styrelsens vägnar 2019

Ordförande

Verksamhetsledare

Christina Johansson-Gammals

Mona-Lisa Wasström