

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2002

Organisation och administration

Styrelsen har under 2002 bestått av följande åtta personer

Ordförande	Camilla Eklund
Viceordförande	Lili-Ann Sundström
Medlemmar	Fredrik Rygård Nigel Guildford Gitte Eriksson Hasse Nyman Ulla Lund Dick Sirén
Suppleanter	Hasse Segersvärd Ray Holmlund Dennis Eriksson Åsa Friman Heidi Räsänen Brita Nymark-Engman
Kassör	Sixten Söderström
Revisorer	Fjalar Eklund Kurt Kangas

Förbundets styrelse har under året haft sammanlagt 7 möten, enligt följande:

30.01, 27.02, 13.03, 23.04, 06.08, 05.09, 15.10, vårmöte 13.03 samt höstmöte 14.11

Arbetsutskottet (AU), har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar och verksamhetsledaren. Utskottet har under 2002 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté; Camilla Eklund, Mona-Lisa Wasström plus en styrelsemedlem.

Planeringsdag

Den 19.09 samlades styrelsen, suppleanterna och arbetsgruppmedlemmarna till en gemensam planeringsdag för att utvärdera årets arrangemang och planera inför 2003. Planeringskvällen hölls detta år ombord på Eckerö Linjen.

Avslutning

Säsongsavslutning med femkamp ute i Sund hos Ray Holmlund. Styrelsen, suppleanter och arbetsgruppsmedlemmar var med.

Arbetsgrupper

De olika arbetsgrupperna har under 2002 haft följande sammansättningar;

	Sammanställare	Medlemmar
Massidrott	Hasse Nyman	Dick Sirén Nigel Guildford Hasse Segersvärd Dennis Eriksson
Cykelgruppen	Åsa Friman	Harry Rönnerberg Nigel Guildford Tommy Tapio
Tjejidrottsgruppen	Ulla Lund	Lili-Ann Sundström Mona Elmvik Brita Nymark-Engman Gitte Eriksson
Vandringsgruppen	Camilla Eklund	Jan Söderström Jan Enqvist Sol-Britt Grönroos Anna Söderman
Handikappgruppen	Mona-Lisa Wasström	Camilla Eklund
Långfärdsskridsko	Fedrik Rygård	Johan Jansson Tom Sjödahl Mikael Johansson Lotta Steiner Annika Reymers Ben Johans Monica Westerlund Britt Österberg Ray Holmlund
Vinterbadning	Mona Elmvik	Anki Johansson Barbro Fagerlund Monika Jansson
Kanonloppet, repr.	Mona-Lisa Wasström + vandringsgruppen	Nigel Guildford
Kampanjer / Projekt	Mona-Lisa Wasström	

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

Årsmöten

Vårmötet hölls den 13 mars på Idrottens Hus i Mariehamn. Då redovisades 2001 års verksamhet och bokslut. Stadgeenliga handlingar.

Höstmötet hölls den 14 november på Idrottsgården i Mariehamn. På mötet godkändes 2003 års verksamhetsplan samt budgeten för 2003.

Verksamhetsledaren

Sedan 1981 har förbundet haft en heltidsanställd verksamhetsledare som sköter praktiska och administrativa arbetsuppgifter inom förbundet och för dess styrelse och arbetsgrupper. Sedan 15 augusti 1999 har Mona-Lisa Wasström fungerat som förbundets verksamhetsledare, hon efterträdde Marco Johansson som arbetat åtta år inom förbundet.

Kansli

Sommaren 2002 flyttade Idrottens Hus all sin verksamhet från Skarpansvägen 28 till Idrottsgården i Mariehamn, nya adressen är nu Neptunigatan 23. 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 Internationella idrottsorganisation (ÅIIO) samt Ålands Motionsförbund (ÅMF). Kansliet har öppet vardagar kl. 09.00-15.30.

Uppvaktningar

Förbundet uppvaktade styrelsemedlemmen Nigel Guildford på 40 års dagen.
Ordförande Camilla uppvaktade Fjalar Nylund på 70 års dagen.

VERKSAMHET

Kampanjer/Projekt

Morgonsimning

För de morgonpigga entusiasterna har Idrottsgårdens simhall bokats för morgonsimning tisdag och fredag morgnar kl. 06.00-08.00. Intresset för simningen är mycket stort.

Under våren 2002 var simhallen stängd för renovering, men när hösten kom och vi kom in i nya fräscha lokaler ökade antalet morgonsimmare stort. Från att ha legat runt ca 75 deltagare under våren 2001 är vi nu uppe i 110 simmare och av dem simmar ca 50 personer 2 gånger i veckan. Frågorna har varit många, om man kan tänka sig att börja med en tredje morgon så att spridningen skulle bli lite större för deltagarna. Möjligheterna finns men det finns några praktiska detaljer som måste lösas först, hur hinner städarna med städningen och vem öppnar upp på morgonen.

Kampanjsimning

” Simma Mariehamn – Rödhamn 18 km – Degerby 19 km – Överö 12 km – Snäckö 20 km – Enklinge 13 km – Lappo 18 km totalt 100 km, vid Idrottsgårdens simhall, var kampanjens mål då den startade på hösten 2002 och fortsätter hela vintern och våren 2003. På grund av renoveringen av Idrottsgården hade vi ingen kampanj på våren 2002. Under hösten 2003 när vi startade upp på nytt, har intresset för kampanjen varit mycket stort. Hela 104 deltagare har börjat sin simtur mot Lappo och hur många som kommer fram vet vi först efter våren 2003, under höstens månader har fyra stycken kommit fram till Lappo, Sonja Karlsson har nått längst med sina 208 km. **(bilaga; deltagarlista)**

Kom iform-kampanj

Under hösten 2001 körde företagskampanjen igång och avslutas på våren 2002. Även denna gång var många företag och organisationer med och motionerade, totalt 22 st. Deltagandet är inte kopplat till arbetsresan som den tidigare Gå och Cykla kampanjen var, utan man kan lika väl motionera hemma på egen tid i 30 min som ger ett poäng. De anställdas sammanlagda poäng sätts i förhållande till antalet anställda vilket utgör företagets totala poäng. Totalsegrare detta år blev Eriksson Capital Ab med totalpoängen 10202,1 före Träningsundervisningen från Kyrkby Högstadieskola med 9151,1 poäng och med Ålandstrafiken på en tredje plats med 8950,0 poäng. **(Bilaga; slutresultat)**

På hösten -02 körde kampanjen på nytt igång och avslutas på våren -03. Till denna omgång har vi delat in företagen i två olika grupper utgående från hur många som är anställda i företaget. En grupp för under 25 anställda och en grupp för över 25 anställda. Totalt deltar 23 företag och organisationer i Kom I Form kampanjen. I gruppen för under 25 anställda leder Eriksson Capital Ab med 5108,3 före Träningsundervisningen som har 4665,3 poäng, och på tredje plats finns Lagberedningen med 4157,1 poäng.

I gruppen över 25 anställda leder Andelsbanken för Åland med 3039,7 före Birka Line Ab med 2521,9 och på tredje plats hittar vi Mariehamns Tull med 1618,2 poäng. **(Bilaga; halvtids resultat)**.

Motion för arbetslösa

Behovet av att träffa människor och samtidigt aktivera sig fysiskt även om man är arbetslös är viktigt. Det är gensevaret av de arbetslösa som hämtat ett träningskort från ÅMF:s kansli under åren. Utdelningen av kortet påbörjades redan 1993. Kortet berättigar till ett 40 % rabatterat pris för ett träningsbesök på alla idrottsanläggningar på Åland. Kortet är personligt och är giltigt en månad i taget varefter det bör förnyas. Kampanjen leds och administreras av ÅMF. Under dom senaste åren har utdelandet av kort varit minimalt, eftersom arbetslösheten har minskat betydligt i jämförelse med 90-talets mitt.

Handikappgymnastik

Handikappgymnastiken inom ÅMF:s regi utvecklas och utökas hela tiden. Intresset att få röra på sig är mycket stort. Varje torsdag mellan 15.30 – 16.30 kommer 7-10 personer med något slags funktionshinder till Röda Kors gården för att röra på sig till musik och umgås socialt med andra personer i samma situation. Timmen efter mellan 16.30 – 17.30 kommer lung- och hjärtgympare, som också är ett 10 tal. Gymnastiken riktar sig främst till den äldre skaran, men vi inom ÅMF hoppas få igång en gymnastikgrupp för lite yngre personer med funktionshinder.

Deltagarna är mycket nöjda med gymnastiken och eftersom grupperna inte är större än 10 personer så hinner alla få uppmärksamhet och hjälp med dom olika övningarna.

Hösten 2001 startade ÅMF en speciell gymnastikgrupp för barn med särskilda behov för barnen som går på fritidshemmet Vintergatan, Mariehamn. Gymnastiken är mycket uppskattad och under våren 2002 tog vi också emot barn från fritidshemmet Orion, Jomala. Antalet barn har ökat från ca 9 till uppemot 16 stycken. Gymnastiken har varit i Strandnäs Högstadieskola sedan starten, men är troligtvis på väg till Bollhalla där gymnastiken har en ny hall fullt utrustad med redskap som får stå framme hela tiden. Barnen från Vintergatan och Orion har alltid egna assistenter med sig.

Ledare för dessa grupper är Mona Wasström med inhopp av Camilla Eklund vid behov.

Gymnastikgruppen för synskadade som startade upp under hösten 2001 har också fortsatt under hela 2002 och ledare för dem är Gujan Östman. Gruppen håller till i deras egen lokal Ankaret och dom träffas varje torsdag mellan 13.00 – 14.00.

Långfärdsskridskoåkning

Under det gångna året bedrevs Motionsförbundets långfärdsskridskoåkning i stort sett efter samma mönster som tidigare. Liksom föregående år har allmänheten haft möjlighet att pröva på åkning i Islandia, det tycks dock inte vara så stort intresse för det. Under säsongen har isluren varje vecka informerat om kommande turer och i viss mån om isläget runt Åland.

Säsongen var något bättre än föregående år då ca 10 ledda turer arrangerades, 2002 var antalet turer omkring 15. Också ledargruppen har utökats något och består nu av ca 10 ledare som haft ansvaret för en till två turer under säsongen. Vanligt är att två ledare gemensamt ansvarar för turerna under en helg. Intresse för långfärdsskridsko tycks vara på uppåtgående. Antalet deltagare på turerna varierar från ungefär 10-40 beroende av väder- och isförhållande.

Vintern bjöd på fina isar, med åkning mestadels runt fasta Åland. Den första ledda turen arrangerades i mitten av januari och säsongen varade fram till slutet av mars. Under mars månad var isläget som bäst.

Motionsförbundet har åtagit sig att upprätthålla Ålands turistförbunds islur med dagsaktuella rapporter om isläget för turister.

Den 9 februari arrangerades en plurningsövning i Lervik. Som extra säkerhetsåtgärd ställde Mariehamns brandkår upp. De medverkade även genom att visa hur man plockar upp en person ur en isvak med hjälp av ”räddningsplanka”.

Sista skridskoturen för säsongen gjordes av några entusiaster den 9 april på Borgsjön i Sund.

Fredrik Rygård

Vinterbadning

HUR VINTERBADA?

Vinterbadarnas verksamhet fortsätter oförminskat.

Enligt uppsatta statistiklistor i omklädningshytterna på Lilla Holmen fortsätter vinterbadarna att strömma till, både tidigare badare och nytillkomna. Aktiviteten har alltid pågått i bästa sämja. Mariehamns stad har välvilligt bistått badarna för att underlätta aktiviteten. Man bör komma ihåg att vi från början klädde om i ett rått, kallt och fuktigt omklädningsrum. Vaken höll vi för det mesta öppen med en batting som förvarades på bron. Efter förhandlingar med Mariehamns stad fick vi vår sköna varma omklädningshytt. Den är glädjande nog aningen liten men med tanke på föregående – helt underbar. Vi fick en blåsare som gör att vaken faktiskt kan kallas en vak. Vi hade också en varningsskylt, men den låg för det mesta på Slemmernes botten. Tydligen roade det någon/några att förpassa den dit med jämna mellanrum.

Vi tycker att vi har det ganska bra.

Denna vinter har det emellertid framkommit att alla inte har varit helt nöjda med nuvarande arrangemang.

För att Ålands Motionsförbund (ÅMF) skall kunna stå som huvudman för vinterbadarna är det också viktigt att alla kontakter till Mariehamns Stad sköts via ÅMF. Det är inte rikligt att stadens markavdelning skall behöva ta emot 6-7 samtal om en och samma fråga på en och samma dag.

Enligt direktiv från Ålands landskapsstyrelse har det visat sig att en aktivitet som denna kräver en hel del uppgifter och anordningar som blir för omfattande för ÅMF att åta sig, t.ex snöskottning, varningsskyltar mm. Vinterbadarna på Åland kanske inte kan erbjudas alla faciliteter som badare på andra orter, men detta bör ställas i proportion till vad vinterbadarna i dagsläget betalar för att utöva denna aktivitet.

Då vårt omstridda badhus skulle byggas var det meningen att ÅMF skulle delta i diskussioner för inrättande av utrymme för vinterbadarna. Vi blev emellertid aldrig kallade och tyckte väl egentligen att det var ganska bra. I dags läget verkar det som om vinterbadarna är inbegripna i badhusbygget, hur återstår att se. Men vill badarna verkligen flytta dit eller försöka på en mera permanent lösning på Lilla Holmen?

Innan vi vet hur vi kommer att få det i det nya badhuset är det svårt att igångsätta några mera vidlyftiga arrangemang på Lilla Holmen.

En ide´ låda har satts upp i omklädningshytten på Lilla Holmen för att kartlägga vinterbadarnas önskemål inför framtiden. ÅMF behöver förutom att få nya ideer, få veta om missnöjet är utbrett eller om det är enbart några av gruppen som har gjort sin röst hörd.

Om vinterbadarna önskar mera vidlyftiga och mycket bra arrangemang är det eventuellt dags med en egen förening för enbart vinterbadarna för att på bästa sätt kunna tillmötesgå deras intresse och behov.

Eftersom intresset är stabilt och stort, tror undertecknad att det skulle vara ett naturligt nästa steg i vinterbadarnas historia på Åland.

Mona Elmvik

Stavgång

Stavgången på Åland ökar stadigt hela tiden. Ålands Motionsförbund ställer upp i samarbete med Folkhälsan på att instruera och lära ut tekniken vid stavgång åt företag, samt föreningar och kommuner. Man börjar också se en trend bland lite yngre kvinnor som vill prova på, samt att flera herrar syns ute i terrängen med stavar.

Konditionstest verksamhet

Under 2002 har konditionstester utförts när företag eller kommuner tagit kontakt, någon speciell marknadsföring har inte gjorts på grund av att tiden inte räcker till att utvidga verksamheten med testerna så mycket mera i nuläget. Tester som genomförts under 2002.

April	15 pers PAF	UKK- gångtest + styrka + smidighet
April	17 pers Hammarlands kommun	UKK- gångtest
Maj	14 pers Ål. Hälso o. Sjukvård	UKK- gångtest
Maj	24 pers Vandra för att leva	UKK-gångtest

Februari

Vasaloppet, Öppet spår

För nionde året i rad arrangerades en gemensam resa till Öppet spår i Sälen-Mora den 24 februari. Sammanlagt fullföljde 22 åkare den långa sträckan på 91 kilometer med mycket gott resultat, trots stor variation i väderleken under loppet. Ett par åkare från Åland fick detta år bryta loppet men lovade komma igen ett annat år. Noggrann vallning till runt midnatt och en näringsrik frukost kl. 04.30 på skidmorgonen bidrog säkert till ålänningarnas hurtiga insats.

Ca 6000 skidåkare startade i söndagens Öppet spår. Ålänningarna erhöll mycket uppmärksamhet under loppet av speaker och av medföljande publik.

(bilaga deltagarförteckning)

April

Idrottens dag - Idrottsmessa

För femte året arrangerade Ålands Idrottsförbund Idrottens dag. Tema för detta år var ”Jag vägrar sitta still ” vilket stämde bra in på det tempofyllda programmet och alla som kom till Baltichallen för att röra på sig. Evenemanget drog en bred publik och var bra organiserat. Möjligheten att prova på tennis, bågskytte, pingis, golf, brottning, dart, innebandy och boxning engagerade många.

När programmet kom i gång var det i ett rasande tempo. Svenska mästarinna i aerobic gav publiken ett smakprov på styrka, smidighet och uthållighet. Därefter visade Karateklubben

Ogawa upp ett väl intränat program, redskapsgymnasterna från Mariehamns Gymnastikförening visade upp ett fartfyllt program på matta och trampett. Ålands Motonsförbunds verksamhetsledare var med och hjälpte till under dagen.

Maj

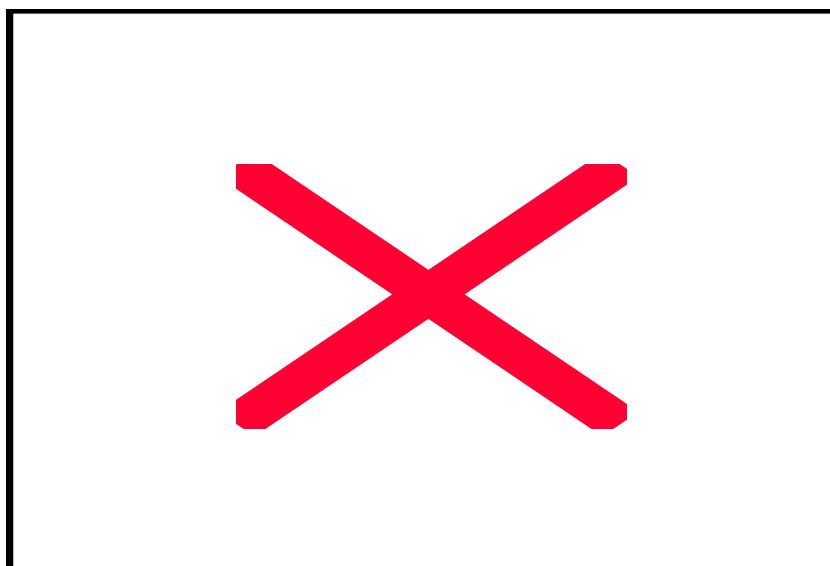
Cykelns Dag

För andra gången arrangerade ÅMF i samarbete med Sportcenter ”Cykelns dag”. Polisen kom och pratade om trafiksäkerhet samt märkte cyklar. Man kunde delta i frågesport och hinderbana på cykel. ÅMF bjöd på saft, bulle och kaffe, samt delade ut ballonger och små chipspåsar till barnen. Sportcenter hade specialerbjudande på cyklar samt cykeltillbehör. Dagen var mycket lyckad. ÅMF delade också ut program för årets verksamhet, och man kunde även anmäla sig till Floratrampen.

Sjöjungfrun

Sjöjungfruloppet sprangs för sjätte året i rad och 160 tjejer deltog. Före loppet värmdes deltagarna upp med hjälp av en instruktör. Mariehamns Gymnastikförening fungerade som funktionärer för hela loppet. Efter ca 1,5 km kunde man välja mellan att gå eller jogga 5 eller 10 km, varav de flesta valde 5 km. Vid målgång där deltagarna själva kunde avläsa tiden, delades sjöjungfrumedaljen ut av manliga funktionärer. Efter loppet fick alla deltagare njuta av ålandspannkaka med grädde och sviskonkräm.

(Bilaga, deltagarförteckning.)



Sjöhästen

För fjärde året i rad arrangerades ett motionslopp enbart för herrar. Detta år var det endast 6 herrar som stod på startlinjen när startskottet gick. Herrarna kunde välja samma sträckor som damerna och samtliga herrar kom även i mål. Målet är att få med fler herrar till olika motionslopp.

Floratrampen

Floratrampen arrangerades för 32:a året i rad. Vädret var klart och fint men ganska kallt i luften och det fick deltagarna känna av på den långa sträckan. Start och mål var vid Vikingahallen i Jomala. Sammanlagt deltog 36 personer. Man kan säga att hela Ålands "cykelelit" var samlad bland många renodlade motionärer. Floratrampen är dock ett rent motionslopp där segrare inte belönas särskilt utan alla erhåller samma medalj. Dock uppmärksammas de snabbaste och all ära till dem. En liten tävlingsiver finns dock internt mellan cyklisterna.

Den långa prestigefyllda sträckan på 63 km samlade i år sjutton herrar och två damer. Snabbast var Ralf Sundstedt på tiden 1,43,26 före tvåan Kenneth Hellsten på tiden 1,43,26. Korta banan på 34 km samlade i år endast fyra herrar och fyra damer. Snabbast i år runt banan var Lars Janlöv på tiden 1,00,48. Familjerundan lockade nio personer och alla erhöll Floratrampens diplom. **(bilaga; resultat)**

Maja Gräddnosloppet

För 18:e året i följd arrangerade Korpen i Uppsala ett motionslopp öppet endast för tjejer, på Kristi himmelfärdsdagen den 09 maj. Tjejidrottsgruppen beslöt koordinera en gemensam resa för åttone året i rad efter flera års stort intresse. Sammanlagt deltog 36 tjejer från ÅMF. Det fanns två sträckor att välja mellan, fem och tio km. Efter loppet åkte vi med Williams buss till äventyrsbadet Fyrishov för vidare avkoppling. En shoppingrunda avrundade "tjejdagen". Denna resa är mycket omtyckt bland deltagarna när man hinner med både motion och shopping. **(Bilaga deltagarlista.)**

September

Tjejmilen

För tolfte året i rad arrangerade tjejdrottsgruppen en gemensam resa till Tjejmilen, nr. 17 i Stockholm den 27 augusti. Sammanlagt deltog ca 23 000 tjejer i år varav 60 från Åland. Av samtliga samresor som arrangeras av ÅMF är Tjejmilen den populäraste. Alla fullföljde loppet på 10 km med gott resultat. Efter loppet åkte vi med egen buss till Bosön för dusch och bad samt snabblunch i gröngräset. Tjejdagen avslutades med middag ombord på Eckerö Linjen.

Vandring i Norge

Efter den mycket lyckade resan till Öland förra hösten beslöt styrelsen att anordna en resa till Norge och Pröysen marschen som ingår i den Nordiska marschbuketten. Hela 47 personer kom med på resan som startade på fredagen och avslutades på måndagen. Pröysen marschen lockar ett tusental deltagare fördelat på 3 dagar, sträckorna man fick välja mellan var 10 eller 22 km. Den långa sträckan gick i naturskön miljö utom ett parti på ca 4 km som enbart var asfalt. Inför 2003 planeras en resa till Danmark och även den ingår i den Nordiska marschbuketten. **(Bilaga deltagarlista.)**

Oktober

Godbyrundan

I samarbete med fritidsnämnden- och turist & företagarnämnden i Finström arrangerades Godbyrundan med start och mål i Godby centrum den 5 oktober. I år bjöd vädret på en fin höstdag och 18 personer tog sig tid att komma ut i det fina vädret och röra på sig.

Kanonloppet

Lördagen den 12 oktober arrangerades ålands största tävlings- och motionslopp, Kanonloppet för 35:de gången. Sammanlagt deltog i år 541 personer. 181 med tidtagning från Markusböle, 179 i Ålandsmarschen utan tidtagning. Glädjande är att Ålandsmarschen intresserar allt fler. I år gästades vi av grupper från Sverige, Norge och Danmark. Även i år kunde man delta i Ålandsmarschen på 12 km, vilket 71 personer valde att göra.

Herrsegrare för år 2002 blev EM guldmedaljören i Marathon, Janne Holmén, som sprang för Jomala IK på tiden 1,05,17, på damsidan segrade Anna Björklund från Sverige med tiden 1.25,41.

Lilla Kanonloppet

Ett alternativt kanonlopp är Lilla Kanonloppet med start från Ulfsby 7,6 km eller Sparhallen 3,7 km. Från Ulfsby startade 29 personer med en allmän motionsklass och flera ungdomsklasser. Från Sparhallen startade endast ungdomsklasser. Totalt 81 barn kom till start.

December

Nyårsruset

Efter att Idrottsgården har varit stängt ett år för renovering kunde vi åter igen starta upp Nyårsruset med anmälning inne på Idrottsgården. Hela 254 ivriga motionärer kom till starten som skedde i ett fint vinterväder. Banan var plogad och sandad av Mariehamns stad, så det gick lätt att ta sig runt 6 eller 8,3 km banan. 69 personer tog sig runt den långa banan som gick runt Ytternäs, dom övriga 185 personerna avklarade den kortare distansen på 6 km. Efter loppet kunde den som ville ta en simtur och bada bastu i nya fräscha utrymmen på Idrottsgården.

Åländska klassiker diplom

Sedan 1983 har 166 st. klassikerdiplom delats ut till deltagare som under samma år fullföljt Getaloppet, Floratrampen och Kanonloppet. I år när snötäcket varit för litet har vi inte kunnat arrangera Getaloppet så därför blev det ingen utdelning av klassiker diplom.

Utomåländska kontakter

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

Förbundet upprätthåller även kontakten med Svenska Rikskorpen, Korpen i Uppsala, samt konditionsfrämjandet på fastlandet.

På styrelsens vägnar 2002

Ordförande

Verksamhetsledare