



Verksamhets- berättelse 2007



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2007

INLEDNING

Vi kan se tillbaka på ett år med en mångfald i verksamheten. Vattengymnastiken är fortfarande lika populär med fullbokade pass i bassängerna i Mariehamn och i Godby. Det är en motionsform som passar många . Vi har lyckats fylla ledarbehovet också och är glada att det finns så många som sätter sina kvällar till att hålla igång så många personer. Våra olika lopp: Sjöjungfrun, Tjejmilen, Kanonloppet och Nyårsruset drar ungefär samma antal personer som tidigare och det visar att de har en funktion att fylla och är en morot att hålla igång under året.

Långfärdsskridskoåkarna får allt svårare att ha någon verksamhet pga. våra milda vintrar, men de är duktiga på att hitta någon ”iskant” att åka ut en sväng på . Verksamheten inom Ålands Motionsförbund skulle kunna bli större men vi har i dagsläget inte resurser att genomföra allt som det finns efterfrågan på. Vi hoppas att någon gång framöver kunna anställa en halvtid till för att lätta på arbetsbördan för vår verksamhetsledare och kunna utöka vissa verksamheter.

Det tycks finns ett stort behov hos ålänningarna av att förbättra sin kondition och må bättre och om vi kan ge så många som möjligt förutsättningar till detta så har vi lyckats i vårt arbete.



Ordf. Lili-Ann Sundström

Organisation och administration

Styrelsen har under 2007 bestått av följande sju ordinarie personer samt följande sex suppleanter.



Ordförande	Lili-Ann Sundström
Viceordförande	Ulla Mörn
Medlemmar	Mikael Wennström Hasse Nyman Birgitta Landström Nigel Guildford Camilla Eklund
Suppleanter	Inger Blomqvist Ralf Lindvik Birgitta Ekblad Carina Sundin-Wiktorsson Susanne Guildford Brita Nymark-Engman
Kassör	Sixten Söderström
Revisorer	Fjalar Eklund Kurt Kangas

Förbundets styrelse har under året haft sammanlagt 9 möten, enligt följande:

23.01, 06.3, 27.3, 17.04, 29.5, 17.09, 09.10, 19.11, 10.12 vårmöte 27.03 samt höstmöte 19.11

Arbetsutskottet (AU), har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledaren. Utskottet har under 2007 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté: Lili-Ann Sundström, Mona-Lisa Wasström samt en styrelsemedlem.

Avslutning:

Ordförande beslöt tillsammans med verksamhetsledaren att inte hålla någon avslutningsfest i slutet på året utan istället bjuda hela styrelsen på Idrottsgalan den 26 januari 2008, en trevlig tillställning där styrelsen umgås med hela Ålands idrottsfolk utanför träningshallarna.

Arbetsgrupper under 2007

	Sammanställare	Medlemmar
Motionsgruppen	Ulla Mörn	Hasse Nyman Nigel Guildford Gitte Eriksson Brita Nymark-Engman Lili-Ann Sundström Birgitta Landström
Vandringsgruppen	Camilla Eklund	Sixten Söderström Anna Söderman
Handikappgruppen	Mona-Lisa Wasström	Camilla Eklund
Långfärdsskridsko	Mikael Wennström	Tom Sjödahl Mikael Johansson Ray Holmlund Lars Craemer
Vattengruppen	Mona-Lisa Wasström	Carina Sundin-Wiktorsson Gujan Östman
Kanonloppet, repr.	Mona-Lisa Wasström	Camilla Eklund + vandringsgruppen
Kampanjer / Projekt	Mona-Lisa Wasström	

Verksamhetsledaren deltar i gruppernas verksamhet.

Grupperna ansvarar själva för att verksamheten inom gruppens arbetsområde genomförs.

Årsmöten:

Vårmetet hölls den 27 mars på Idrottsgården i Mariehamn. Då redovisades 2006 års verksamhet och bokslut. Stadgeenliga handlingar.

Höstmötet hölls den 19 november på Idrottsgården i Mariehamn. På mötet godkändes 2008 års verksamhetsplan samt budget.

Verksamhetsledaren:

Sedan 1981 har förbundet haft en heltidsanställd verksamhetsledare som sköter praktiska och administrativa arbetsuppgifter inom förbundet och dess styrelse och arbetsgrupper. Sedan hösten 1999 har Mona-Lisa Wasström fungerat som förbundets verksamhetsledare. Verksamhetsledaren jobbar ca 7 timmar i veckan ute på fältet, med Club Kul, Aqua Bike, vattengymnastik samt testverksamhet.

Kansli:

Verksamheten sköts från kansliet i Idrottens Hus, Neptunigatan 23, Idrottsgården 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), samt Ålands Motionsförbund (ÅMF).

Kansliet har öppet vardagar kl. 09.00-16.00



Verksamhetsledare Mona-Lisa Wasström

VERKSAMHET

Kampanjer/Projekt

Ålandssimmet

Simma LEMLAND - LUMPARLAND 100 KM

Under våren 2007 har kampanjsimmet Lemland-Lumparland 100 km avslutats. Kampanjen har hållit på under hösten 2006 och våren 2007.

Delsträckor för dom vuxna

Delsträckorna är: start vid Färjsundsbron – Röda Kon 10 km, Röda Kon – Lumpo Udd 10 km, Lumpo Udd – Långnäs 9 km, Långnäs – Svinö Färjfäste 8 km, Svinö Färjfäste – Herrö Skata 14 km, Herrö Skata – Rödhamn 5 km, Rödhamn – Klosterviken 14 km, Klosterviken – Mariebad 4 km, Mariebad – Lemströms kanal 5 km, Lemströms kanal – Röda Kon 11 km, Röda Kon – Färjsundsbron 10 km. Totalt en sträcka på 100 km. Efter halva perioden har två personer redan simmat hela sträckan!. Hur många som kommer fram vet vi först våren 2007. **(bilaga, deltagarlista)**

Delsträckor för juniorer.

Delsträckorna är: start vid Ransholm – Långnäsudd 8 km, Långnäsudd – Prästö bron 8 km, Prästö bron – Tranviksudden 6 km, Tranviksudden – Tingö 6 km, Tingö – Ransholm 8 km. Totalt en sträcka på 36 km. **(bilaga, deltagarlista)**

Handikappgymnastik

Vattengymnastik för funktionshindrade

Vattengymnastikgruppen för personer med något slags funktionshinder är mycket populär bland deltagarna. Antalet tillfällen som man kan gymnastisera i vatten har utökas från 10 till 14 gånger per termin. Gruppen tränar på tisdagar mellan 10.30-11.30 i Mariebad. Gruppen är en blandad dam- och herrgrupp på 15 personer. Gymnastiken var så omtyckt bland deltagarna att ett liknande koncept kommer att genomföras 2008.

Vattengymnastik

De som deltagit i vattengymnastiken tidigare under åren har haft möjlighet att förhandsanmäla sig till följande säsongstart. Kurserna har snabbt blivit fullbokade och vi beslöt att inte annonsera ut restplatserna eftersom de brukar gå åt bara terminen börjar. Vid höstterminens början hade vi 17 grupper fördelade på fem dagar i veckan. Höstterminen startade en vecka senare än i fjol, den 4 september och pågick till medlet av december. Vårterminen startade 8 januari och avslutas näst sista veckan i maj 2008. Kvällstimmar har vi på måndag 17.30 - 21.30 samt torsdag 20.15 – 21.15. Tisdag morgon startar vi 06.30 – 07.30, ett pass för funktionshindrade 10.30-11.30, lunchpass 11.30 – 12.30, ett seniorpass 12.30 – 13.30 samt ytterligare ett ”efter jobbet pass” 16.00 – 17.00. På onsdag morgon 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 samt kvällspass 20.00-21.00. På fredagar kan vi erbjuda ett tidigt förmiddagspass 08.00 – 09.00, ett lunchpass 11.30 – 12.30 samt det tredje ”efterjobbet passet” 16.30 – 17.30.

I slutet av augusti besökte undertecknad samt Tuire Granesäter och kollegor från Medis ett höstconvent i Stockholm för att låta oss inspireras inför starten.. Utbudet var som vanligt enormt och dagen var tyvärr för kort för att hinna med allt som vi ville prova på. Under juluppehållet hade vi en ledarträff med ledare från Medis och Folkhälsan i simhallen i Godby för att tillsammans utarbeta nya rörelser och utbyta erfarenheter.

Det är fortfarande så, som jag skrev förra året, och året före det att det uteslutande är kvinnor som deltar i kurserna och för att locka det motsatta könet till bassängen borde vi ordna egna tillfällen för dem. Med andra ord kräva mera timmar i badet och utbilda flera ledare. Intresset för vattengymnastik är efter fyra säsonger lika stort som det varit och det gäller för oss att utvecklas, gå på fortbildning och sträva mot nya mål.

Gujan Östman



Aqua Bike

Sedan starten på hösten 2006 har Aqua Bike kommit för att stanna på Åland som en träningsform i vattnet.

Under hösten har vi haft 2 grupper i Mariebad samt 2 grupper i Godby Idrottscenter. Alla fyra grupper har varit fyllda. Behovet finns att starta upp flera grupper under 2008 och då behöver man utbilda flera ledare.



Aqua Bike är en ny typ av träningsredskap i vatten som passar inom friskvården och rehabilitering, vilket är helt i linje med en stor del av motionsförbundets nya satsningar. Redskapet består av två flytkuddar som hålls ihop av ett rör i mitten, den ena flytkudden har handtag.

Med Aqua Biken kan man träna de flesta musklerna i kroppen. Kondition blandat med mycket balansträning varvat med arm-, rygg- och magövningar. Cykling av olika slag inom Aqua Biken är en av de viktigaste övningarna.





Långfärdsskridskoåkning

Säsongen 2007 inleddes med att skridskoledarna höll ett startmöte i början på december 2006.

På startmötet planerades ledarledda turer från början av januari till slutet av mars. Antalet ledare var något färre än tidigare, vilket gjorde att antalet ledarledda turer som planerades också var färre, eller i medeltal varannan helg.

Vidare bestämdes bland annat att säkerhetsbestämmelserna, som de senaste åren skärpts något, ska bibehållas. Det innebär att alla deltagare skall ha isdubbar, rätt packad ryggsäck samt pik eller pikstavar. Turledaren bestämmer vilka förhållningsregler som gäller på turen! Normalt innebär det t.ex. att turledaren alltid åker först, att deltagarna inte får avvika från den rutt som ledaren väljer och att säkerhetsavstånd absolut skall hållas om ledaren säger till om det. Vidare bestämdes att det när isläget blir gynnsamt ska hållas en uppföljande åktur till den infokväll om långfärdsskridskoåkning och iskunskap som hölls vintern 2006 med Sven Wollter. Det bestämdes också att samarbetet med Baltic Ice Safaris genom att ge information åkbara isar på grupp-SMS skulle fortsätta.

Tyvärr var vintern 2007 ur långfärdsskridskosynpunkt en av de sämsta under de år ÅMF anordnat skridskoturer. Visserligen fanns isar på de mindre sjöarna under nyåret, men vädret blev mildare och isarna försvann i det närmaste helt. Kylan och isarna återvände först mot slutet av januari så att det under en period fanns fina isar framförallt på sjöarna. När isen lagt sig tillräckligt stark på havsvikarna hände samma sak som vintern 2006: snön kom, och gjorde att det i praktiken inte gick att ordna turer på de resterande helger som turer hade inplanerats. När snön så småningom försvann, försvann samtidigt de starka isarna. Dock ordnades med kort varsel några extra insatta turer, som gjorde att de mest ivriga (och de som regelbundet lyssnade av Isluren) faktiskt kunde njuta av några riktigt fina turer. Bland annat genomfördes en fantastisk tur på översvämmade stränder vid Markusbölefjärden där deltagarna kunde glida flera kilometer över åkrar och strandängar. Tack vare Örjan Eriksson var det periodvis från mitten av februari några veckor framåt möjligt att skrinna på en (när den var som längst) 26 km !! lång upplagad bana på fjärdarna runt Bergö i Finström. Årets ledarpris (om det hade funnits) skulle utan vidare gå till Örjan för den insatsen!

Under säsongen deltog följande ledare på möten och som uppbokade turledare (en del dock enbart passivt på grund av isläget): Ray Holmlund, Mikael Johansson, Pekka Erämetsä, Jatta Erämetsä, Annika Reymers, Britt Österberg, Lars Craemer, Leif Höglund och Mikael Wennström.



Vinterbadning

Vinterbadarnas verksamhet fortsätter att öka.

Enligt uppsatta statistiklistor i omklädningshytterna på Lilla Holmen fortsätter vinterbadarna att strömma till, både tidigare badare och nytillkomna. Ca 270 nycklar har lösts ut från kansliet. Mariehamns Stad har välvilligt bistått badarna för att underlätta aktiviteten. Numera kan vinterbadarna byta om i varma omklädningsrum, vaken hålls öppen med hjälp av en fläkt och så långt det är möjligt försöker man hålla trappan isfri. Mariehamns Stad har även byggt och monterat ett nytt skyddsräcke på brons norra sida.

Hela verksamheten är ett resultat av nära samarbete mellan Mariehamns Stads tekniska verk och ÅMF. ÅMF står för den administrativa delen så som nyckelförsäljning, statistik och information medan Tekniska verken sköter snöskottning, vaken, omklädningshytt m.m.

ÅMF: s vinterbadare på Lilla Holmen har meddelat att man helst stannar kvar på Lilla Holmen, trots att Mariebad också erbjuder öppen vak för vinterbadare med varma duschar, bastu och omklädningsrum. Lilla Holmen erbjuder i sin enkelhet en viss avskildhet på vintern och verksamheten är väl inarbetad och fungerande.

Stavgång

Stavgången fortsätter att vara en populär träningsform att utöva, i och med brist på snö under 2007 har man sett allt fler som har tagit till stavarna när dom har varit ute och promenerat. Fortsättningsvis ställer Ålands Motionsförbund upp i samarbete med Folkhälsan på att instruera och lära ut tekniken vid stavgång åt företag, föreningar och kommuner. Även privat personer som har varit till läkare och fått recept på motion har fått visning i hur man använder stavarna rätt. Man börjar också se en trend både bland män och lite yngre kvinnor som vill prova på stavgång i terräng.

Club Kul

Fysisk inaktivitet är ett stort globalt problem. Mycket talar för att en växande grupp inaktiva barn och ungdomar kommer att leda till att allt fler vuxna med sämre hälsa. Att fysisk aktivitet befrämjar framgång i studierna är känt liksom det även finns ett dokumenterat samband mellan höga betyg i idrott och fortsatt idrottande i vuxen ålder.

Barn mår bra av att hoppa, leka, springa och röra på sig på alla möjliga olika sätt. Vi har skapat ett samhälle som ger även de yngsta färre naturliga tillfällen till rörelse. Därför är det ännu viktigare att föräldrar och andra vuxna hjälps åt att bygga in rolig och allsidig fysisk aktivitet i barn och ungdomars vardag. Det är bra för den kroppsliga och intellektuella utvecklingen, förebygger fetma och framförallt är det roligt.

Ålands Idrottsförbund har, genom EU-projektet utökad Idrott i samarbete med Ålands Motionsförbud och Ålands Hälso- och Sjukvård startat upp en ny verksamhet; Club Kul under hösten 2006 och våren 2007 för ungdomar i åldern 10-13 år. Efter våren 2007 gjordes en utvärdering bland dom deltagande barnen och föräldrar. Bara positiva ord från deltagarna och föräldrarna.

Beslut togs att fortsätta med en ny grupp under hösten 2007

Under 10 tillfällen har man fått prova på olika aktiviteter som skattjakt, äventyret, trampolin, racketlek, dans, kampsport, vattenlek m.m. under ledning av Mona-Lisa Wasström och Tove Reymers.

Variationen av aktiviteter som ungdomarna har fått prova på har valts ut så att deltagarna förhoppningsvis hittar en motionsform som de vill fortsätta med.

Konditionstest verksamhet

Under 2007 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 testverksamheten i nuläget. Tester som genomförts under 2007.

Maj	20 pers. Chips Ab	Gångtest
November	24 pers. Chips Ab	Gångtest + styrketest + smidighetstest
November	11 pers WHA	Gångtest

Prova på tillfällena i Aqua Bike

28 september	12 pers	Mariebad
16 november	15 pers	Mariebad Övernäs Högstadi
30 november	16 pers	Ålands Vårdistitut
30 november	12 pers	Idrottscenter i Godby
11 december	15 pers	Ålands Lyceum

Prova på tillfällena i Stavgång

15 oktober	11 pers	Mariehamn
02 november	2 pers	Motion på recept

Mars

VASALOPPET 2007

Även detta år lockades många ålänningar att delta i det riktiga Vasaloppet. Under Vasaloppsveckan startade över 70 ålänningar i något av loppet, 59 lyckades ta sig i mål. Vasaloppsveckan inleddes med Familjefesten den 23 februari, Tjejvasan 24 februari, Öppet Spår 25 februari och 26 februari, Halvvasan gick den 27 februari, 2 mars skidade man Skejt vasan enda loppet under hela veckan som man har fri teknik. Veckan avslutades med Vasaloppet den 4 mars.

Den 4 mars 2007 kl.8.00 gick starten för det 83: dje Vasaloppet. Ålänningarna fanns representerade från startled 1 till startled 10. (Startled 1 där åkarna har en måltid under 4 timmar och 45 minuter ligger strax bakom elitledet och startled 10 som är längst bak, samlar alla förstagångs åkare och de som har en åktid längre än 9 och en halv timme.) Deltagarna i startled 10 mjukstartar med trängsel i den 3 kilometer långa uppforsbacken som börjar strax efter startområdet. Den låga hastigheten de första kilometrarna har räddat många motionärer från hjärtinfarkt. Först efter 5-6 kilometer lossnar proppen och åkarna kan äntligen sträcka ut och åka efter egen ork och förmåga.

I årets Vasalopp deltog 45 åkare från Åland snabbast var Markus Karlsson med en fin 296:de placering med tiden 4,57,27.

Vasaloppsåkarna serveras sportdryck, buljong, blåbärssoppa och bullar vid sju vätskekontroller längs med spåret. Överallt längs spåret finns åskådare och supporters som hejar fram åkarna och bjuder på mat och dryck åt den som ser ut att behöva.

(bilaga; deltagarförteckning)

Maj

Sjöjungfruloppet

För 11: e året startade Ålands enda lopp för enbart tjejer, Loppet blir bara populärare för varje år. Företag och firmor gör det till en trevlig samvaro för sina anställda. Dom startar upp med Sjöjungfruloppet, sedan blir det bastubad och simning som avslutas för många med en god middag.

I årets lopp deltog 180 pigga tjejer som sprang 5 eller 10 kilometer eller så tog man en rask promenad runt banan. I år var det Gujan Östman som höll i en fartfylld uppvärmning på stora scenen på torget.

Medlemmar i Mariehamns Gymnastikförening fungerade som funktionärer för hela loppet. Vid målgång där deltagarna själva kunde avläsa tiden, delades Sjöjungfrumedaljen ut av manliga funktionärer. Efter loppet fick alla deltagare njuta av ålandspannkaka med tillbehör. **(bilaga; deltagarförteckning.)**





V



Vandring

Efter att de senast åren ha deltagit i vandringar som ingår i Nordiska Marschbuketten beslöt ÅMF att anta en sedan länge stående inbjudan från Korpen Gotland att delta i deras Gutemarsch.

Ett vandringssuget gäng på 17 personer begav sig till Gotland i maj för att njuta av ett Gotland i vårskrud.

Deltagarna kunde välja mellan tre sträckor som alla gick så nära kusten som möjligt. Längst var sträckan Lickershamn – Visby 28 km, sedan kom Lummelunda – Visby 22 km och kortaste sträckan var Brissund – Visby 11 km.

För ovanlighetens skull bjöd inte Gotland på något strålande vårväder utan vandringen försiggicks i disigt och mulet vårväder med, för årstiden blygsamma temperaturer. Detta drog inte ner vandringlusten för deltagarna utan man hade riktigt trevligt och passade på att njuta av de vackra omgivningarna och den för ålänningar annorlunda naturen.



Tjejmilen

Augusti

För 17: e året i rad arrangerade ÅMF en resa till Tjejmilen nr. 22 i Stockholm den 26 augusti. Sammanlagt deltog ca 22 000 tjejer varav 53 från Åland.

Alla fullföljde loppet på 10 km med gott resultat.

Under året har man märkt att intresse för tjejlopp har stadigt ökat. I årets Tjejmil deltog 10 tjejer mer än året innan.

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. **(bilaga; deltagarlista)**



PAF – OPEN RUN & FUN MOTIONSLOPP

Under en vecka i augusti ordnades en stor världs turnering i Beachvolley på Åland. I samband med turneringen ordnades kringaktiviteter under hela veckan, ÅMF tillfrågades tidigt på året om man ville vara med och ordna ett motionslopp både för damer och herrar. När det gäller

motion av alla de slag så ställer vi upp om vi har möjligheter, så även denna gång. Hela 70 personer kom för att jogga eller gå den 5 km långa banan som startade och avslutades nere vid Arkipelag.

Oktober

Kanonloppet

Lördagen den 13 oktober arrangerades Kanonloppet för 40:e gången. Kanonloppet, är Ålands största och mest populära motions- och tävlingslopp, med start i Markusböle, Finström.

Banan är dragen längs vägar, ängs- och skogsstigar med målgång i Idrottsparken i Mariehamn. De flesta som deltar är vanliga motionärer och väljer Kanonloppet som en lagom utmaning. För den som önskar tävla finns herr-, dam- eller veteranklasser.

Sammanlagt deltog i år 677 personer, 185 med tidtagning från Markusböle varav 45 deltog i tävlingsklassen. 139 personer deltog i Ålandsmarschen på 20 km utan tidtagning och 56 personer gick den korta Ålandsmarschen på 12 km med målgång i Ulfsby. De korta sträckorna från Ulfsby och Sparhallen lockade 117 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 20 km blev Ian Rodger från IFK Mariehamn med tiden 1.15.08. På damsidan segrade Carita Södergård från JIK med tiden 1.26.53.

Julleppet

Populäraste loppet av alla är Julleppet som arrangeras för de allra minsta barnen. Med start från Nyängens daghem och mål vid Idrottsparken är loppet ca 1 km långt. 190 barn deltog tillsammans med clownen Jolle. Efter loppet fick barnen saft, chips, ballong och medalj.



December

Nyårsruset

Efter fjolårets succé med rekordstort antal deltagare beslöt ÅMF att även i år ha start och mål vid Mariebad. Nyår inföll på en lördag och starten sattes till 12.30 trots att man visste att det fanns de som då inte kunde delta på grund av arbetsförhinder. Loppet hade trots det ett stort antal deltagare i alla åldrar. Vissa sprang långa, vissa sprang korta, några gick med stavar eller hundar.

Antalet startande 2007 uppgick till hela 321 deltagare och den siffran är ÅMF mycket nöjd med, det visar att idén med att flytta till Mariebad var mycket lyckad.

Efter genomfört lopp fick deltagarna varm saft, liten chipspåse samt diplom. Därefter fick de deltagare som så önskade simma och/eller bada bastu i Mariebad och det är väldigt uppskattat av deltagarna.



Utomåländska 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 2007

Ordförande

Verksamhetsledare

Lili-Ann Sundström

Mona-Lisa Wasström