



VERKSAMHETSBERÄTTELSE



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2009

INLEDNING

År 2009 har varit ett år med många nyheter och framåtanda. Styrelsen har genomgått en projektutbildning i föreningsutveckling som gav alla en nytändning och ett nytt sätt att se möjligheter med Ålands Motionsförbund (ÅMF) och dess verksamhet. Vi fick en bättre helhetssyn och möjligheter att fokusera på rätt saker.

Under våren var Therese "Tessi" Båge anställd på timbasis men från 1 augusti är hon projektanställd som verksamhetssamordnare på ett år och vi hoppas att våra ekonomiska resurser räcker till att förlänga hennes anställning som är så välbehövlig. Sårbarheten med bara en anställd är stor och kansliet har varit obemannat under semestrar, sjukdom och kurser fram till nu . Vi har dessutom kunnat utöka aktivitetsformerna både i stan och på landsbygden och vi ser en ökning av antalet deltagare på varje pass vilket är glädjande. Nya verksamheter måste få litet tid på sig att bli inarbetade och får så småningom ett antal regelbundet återkommande aktiva vilket är viktigt för att få passen att bli självbärande och ev. ge ett litet överskott.

Vi har även ett antal timanställda som drar vatten- och landaktiviteter.

Övrig grundverksamhet fortsätter med fulla pass, t.ex. vattenaktiviteterna där det till och med skulle finnas utrymme för flera pass men personal och bassängtider sätter en gräns för det. Sjöjungfruloppet och Nyårsruset har hållit ungefär samma antal och på Tjejmilen ser vi ett ökande antal deltagare de senaste åren. Motion på recept och Club Kul i samarbete med ÅIF, skolor och hälsovården är verksamheter som verkligen utgör stor hjälp för de personer som har behov att få en knuff i rätt riktning för att komma igång med den motionsform som passar dem.

Vi ser att Ålands Motionsförbund har en stor funktion att fylla i vårt samhälle. Det är många som får en bättre hälsa och trevlig social samvaro tack vare alla aktiviteter och i dagsläget finns det något för nästan alla.

Med hopp om ett aktivt, friskt 2010

Ordf. Lili-Ann Sundström



Organisation och administration

Styrelsen har under 2009 bestått av följande sju ordinarie personer samt följande sex suppleanter.



Ordförande	Lili-Ann Sundström
Viceordförande	Ulla Mörn
Medlemmar	Viviann Liljeström Lars-Erik Heinonen Birgitta Landström Emma Ölund Camilla Linde
Suppleanter	Inger Eriksson Helena Forsgård Mikael Wennström Brita Nymark-Engman Susanne Guildford Camilla Eklund
Kassör	Sixten Söderström
Revisorer	Fjalar Eklund Kurt Kangas

Förbundets styrelse har under året haft sammanlagt 8 möten, enligt följande:

26.01, 23.03, 30.03, 26.08, 08.09, 29.09, 13.10, 15.11 vårmöte 30.03 samt höstmöte 15.11

Arbetsutskottet (AU) har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledaren. Utskottet har under 2009 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 23 januari 2010, en trevlig tillställning där styrelsen umgås med hela Ålands idrottsfolk utanför träningshallarna.

Arbetsgrupper under 2009

	Sammanställare	Medlemmar
Motionsgruppen	Ulla Mörn	Hasse Nyman Emma Ölund Brita Nymark-Engman Lili-Ann Sundström Birgitta Landström Camilla Linde
Vandringsgruppen	Camilla Eklund	Sixten Söderström Viviann Liljeström
Handikappgruppen	Mona-Lisa Wasström	Camilla Eklund Tessi Båge
Långfärdsskridsko	Mikael Wennström	Tom Sjödahl Mikael Johansson Ray Holmlund Lars Craemer Linnea Lindström Lars-Erik Heinonen
Vattengruppen	Mona-Lisa Wasström	Gujan Östman
Kanonloppet, repr.	Mona-Lisa Wasström	Camilla Eklund Lars-Erik Heinonen + vandringsgruppen
Kampanjer / Projekt	Mona-Lisa Wasström	

Verksamhetsledaren deltar i gruppernas verksamhet.

Grupperna ansvarar själva för att verksamheten inom gruppens arbetsområde genomförs.

Årsmöten:

Vårmötet hölls den 30 mars på Idrottsgården i Mariehamn. Då redovisades 2008 års verksamhet och bokslut.

Höstmötet hölls den 15 november på Idrottsgården i Mariehamn. På mötet godkändes 2010 års verksamhetsplan samt budget.

Verksamhetsledaren:

Sedan 1981 har förbundet 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 fungerat som förbundets verksamhetsledare.

Verksamhetsledaren jobbar ca 10 timmar i veckan ute på fältet med Club Kul, Aqua Bike, vattengymnastik samt testverksamhet. Under våren jobbade Tessi Båge 10 timmar i veckan på ÅMF, från första augusti 2009 till sista juli 2010 är Tessi projektanställd på heltid som verksamhetssamordnare. Till hennes arbetsuppgifter hör att sy ihop och dra prova på pass för företag, dra landbaserade motionspass samt ansvara för motion på recept.

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), Mariehamns Gymnastikförening (MGF) samt Ålands Motionsförbund (ÅMF). Kansliet har öppet vardagar kl. 09.00-16.00



Styrelsen 2009 Lili-Ann, Viviann, Birgitta, Camilla, Emma, Ulla, Lars-Erik och Sixten (Kassör).

VERKSAMHET

Kampanjer/Projekt

Vatten- och motionskonvent

För första gången arrangerade ÅMF tillsammans med Mariebad och vattengymnastikinstruktörer från Medis och Folkhälsan på Åland ett Vatten- och Motionskonvent lördagen den 29 augusti. Under flera år har ledare inom vattengymnastik åkt bort på olika inspirationsdagar till Sverige och Finland. Nu tyckte vi på Motionsförbundet att vi även här på hemmaplan har väldigt många duktiga och inspirerande ledare. Planeringen av detta konvent gjordes under våren där man bland annat skickade ut en broschyr till alla ÅMF medlemmar samt annonserade i en lokaltidning två gånger. Deltagarna fick anmäla sig till 4 olika aktiviteter, man kunde välja mellan 3 olika vattenpass, ett gruppträningspass eller en föreläsning per timme. Bland vattenaktiviteterna fanns vattenpilates, wet vest m.m. De landbaserade aktiviteterna erbjöd bland annat gymstick och bosuboll. Två instruktörer hade bjudits in från Sverige, övriga var lokala ledare. Under dagen bjöds även deltagarna på lunch. Det var 55 ivriga deltagare som anmälde sig till konventet vilken ÅMF var nöjda med. En utvärdering visade att deltagarna var nöjda med dagen och vi kommer att arrangera ett liknande konvent nästa år.

Handikappgymnastik

Vattengymnastik för funktionshindrade

Vattengymnastikgruppen för personer med funktionshinder är mycket populär bland deltagarna. 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 2010.

Träningsundervisningen har varit till Bollhalla vid två tillfällen under våren, ledare har varit Mona-Lisa och Tessi. Barnen har fått testa på att hoppa på stora studs mattan, lekt med fallskärmen samt haft redskapsbana.

Syftet med träningen var att få barnen att använda hela kroppen.

Vattengymnastik

De som deltagit i vattengymnastiken i ÅMF:s regi har fortfarande möjlighet att förhandsanmäla sig till följande säsongstart. Så skedde även i höstas och kurserna blev snabbt fullbokade. Jag får fortfarande förfrågningar i badet hur man skall göra för att få gå på vattengymnastik och det tyder ju på att marknaden ännu inte är ”mättad”.

Vid höstterminens början hade vi 16 grupper samt del i en grupp tillsammans med De Gamlas Hem fördelat på fem dagar i veckan. Höstterminen startade som förut i början av september och pågick till medlet av december. **Vårterminen startade 11 januari och avslutas sista veckan i maj.**

Kvällstimmar har vi på måndag 17.30 - 21.30, tisdag 20.10 – 21.10 samt torsdag 20.10 – 21.10. Tisdag morgon 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. 15.00 - 16.00 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. På fredagar kan vi erbjuda ett morgonpass 08.00 – 09.00 och det sista veckopasset, allmänt kallat ”de sista entusiasternas pass” 16.30 – 17.30.

I medlet av augusti ordnade ÅMF i samarbete med olika samarbetspartners ett vatten- och motionskonvent i Mariebad. Det visade sig vara populärt och gav oss inspiration att utveckla konceptet till kommande säsong. I slutet av augusti deltog jag i Stockholm sommarkonvent. Utbudet var som vanligt stort, 34 kurser av vilka man kunde delta i max 4 kurser. Trenderna kommer och går även i vattengympan men det är egentligen bara fantasin som sätter gränser. ÅMF köpte in Aquaticks (plastpinnen med två gummiband) hösten 2009 och de har blivit oerhört populära. Tyvärr slits gummibanden väldigt snabbt men vi återanvänder och hittar nya användningssätt för dem.

Fortsättningsvis är det uteslutande kvinnor som deltar i våra kurser!!!! Men, till hösten 2010 startar vi förhoppningsvis upp en ”gubbgrupp”.

Gujan Östman



Ledare Gujan Östman



Tisdagsgruppen med Gujan

Aqua bike/Trippel aqua

Under våren 2009 använde vi aqua bike för träning på djupt vatten, men från hösten 2009 ändrades namnet till Trippel aqua så att fler redskap för träning i vatten kunde användas. Fortsättningsvis är det aqua biken som är huvudredskapet under passet men möjligheterna finns att plocka med två andra redskap.

Under våren hölls två grupper i Mariebad och en grupp i Godby Idrottscenter. Efterfrågan på fler tillfällen i veckan har varit stor så från och med hösten startades två nya grupper i Mariebad. Den ena gruppen var riktad till ungdomar i åldern 13-18 år. Nio ungdomar gick på passet under hösten.

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 2009-2010 inleddes med att skridskoledarna höll ett startmöte i mitten av december 2009. På startmötet planerades ledarledda turer från början av januari till slutet av mars. Antalet ledare var något färre än tidigare, vilket gjorde att antalet utlysta turer fick bero på istillgången.

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, livlina kopplad till midjerem och visselpipa. 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.

Tyvärr förstörde det myckna snöandet utfärder i någon större omfattning. Några utlysta turer hann vi med men sen la snön sig som ett täcke över alltsammans. Personalen vid Idrottsparken i Mariehamn försökte ploga en bana på Slemmern men vind och snö förstörde planerna.

Vi genomförde ett par plurningsövningar i sjösäkerhetscentrum bassäng, med lika klen deltagarantal.

Ett försök med en meillista resulterade i att många intresserade anmälde sig, men tillgång på åkbara isar gjorde att det hela avstannade, Nu kommer det en vårvinter och kanske kan vi få några dagar med fina isar men vårsolen tär hårt.

Som det ser ut för närvarande så blir det nog ett dåligt skridskoår trots den myckna isen men det kanske kommer nya isar om inte annat i höst.

Hälsar
Gunnar Lindgren





Vinterbadning

Fortsättningsvis ökar vinterbadarna på Lilla Holmen och vid Mariebad.

Antalet vinterbadare vid Mariebad ökar dagligen, närheten till varm bastu och bubbelpool är en bidragande orsak.

Enligt uppsatta statistiklistor i omklädningshytterna på Lilla Holmen fortsätter vinterbadarna att strömma till, både tidigare badare och nytillkomna. Ca 350 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.

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.

Motion på recept

Ålands motionsförbund (ÅMF) har sedan 2006 ingått i en grupp som utvecklat motion på recept på Åland med Ålands Idrottsförbund som huvudman. ÅMF har sedan våren 2009 varit samordnare för personer som erhållit motion på recept från läkare, sjukskötare, skolhälsovårdare samt fysioterapeuter.

Samordnare för dessa kunder är Tessi Båge. Tessi har under ett tillfälle suttit ner med kunden där man diskuterat kring mål och önskningsar för att hitta en lämplig motionsaktivitet. Mycket tid och energi läggs ner vid dessa möten med kunden, vi försöker hjälpa till och stödja i att hitta motivation att förändra livsstilen till att bli mer fysiskt aktiv.

Under 2009 har det varit 15 möten. En kväll i veckan har det varit ett träningstillfälle endast för motion på recept där man har haft prova på tillfällena. Deltagarna får prova på samma motionsform två gånger i rad innan man byter aktivitet. Syftet med detta är det eventuellt ska leda till att kunden hittar en motionsform passar dem.

Club Kul

Fysisk inaktivitet bland barn och ungdomar är ett stort globalt problem och så även på Åland. Här har man sett under ett antal år en växande grupp inaktiva barn och ungdomar vilket kan leda till allt fler vuxna med sämre hälsa. Att fysisk aktivitet främjar i studierna är känt. Lyckas man få barn och ungdomar aktiva i tidig ålder så finns det ett dokumenterat samband mellan goda studieresultat och fysisk aktivitet samt fortsatt idrottande i vuxen ålder.



Att barn och ungdomar mår bra av att hoppa, leka, springa och röra på sig på alla möjliga olika sätt de vet alla. Barn behöver röra på sig för att deras fysiska hälsa ska bli bättre för att deras skelett måste belastas för framtiden så att de får en god grund att stå på inför vuxenlivet.

Dagens samhälle är skapat så att allt färre naturliga tillfällen till rörelse finns. Det leder till att barn och ungdomar blir allt mer stillasittande framför tv och datorer och den spontana aktiviteten är minimal.

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 fysiska och intellektuella utvecklingen, förebygger fetma och framförallt är det roligt.

Club Kul är en verksamhet som Motionsförbundet känner att är en viktig del av vår verksamhet som vi kommer att fortsätta med. Under 2009 träffades vi vid 10 tillfällen vår och höst där aktiviteter ungdomarna fick pröva på var bl.a trampolin, bosu, simning, olika bollaktiviteter, uteaktiviteter, samarbetsövningar m.m. Ledare för Club Kul har varit Tessi Båge och Mona-Lisa Wasström.

Programmet har sammanställts av Mona-Lisa och Tessi med tanken att någon aktivitet ska kunna leda till något som ungdomarna vill fortsätta med i framtiden.



Gruppträning

Ålands motionsförbund (ÅMF) har under hösten 2009 startat upp grupper i gruppträningsverksamhet där de ingår olika träningskoncept så som bosuboll, gymstick, gympa, cirkelträning och boxersice.

Detta är för motionsförbundet en ny satsning av motionsform och man ser hösten 2009 - våren 2010 som en inkörsperiod men målet hösten 2010 är att ha startat upp 10 grupper.

Målsättningen är att kunna erbjuda verksamhet i Mariehamn och även ute i kommunerna, målgruppen för dessa aktiviteter är alla som vill röra på sig från 13 år och uppåt. Framförallt bland ungdomarna ser vi ett stort utvecklingsområde och kommer att utvärdera och försöka utveckla denna del av verksamhet.



Konditionstest verksamhet

Under 2009 har konditionstester utförts på initiativ av företag och kommuner. Någon speciell marknadsföring har inte gjorts då tiden inte räcker till att utvidga testverksamheten i nuläget. Tester som genomförts under 2009.

Februari	28 pers. Posten	Gångtest
Februari	30 pers. Posten	Gångtest
April	11 pers. Alandia	Gångtest
April	10 pers. Alandia	Gångtest
April	24 pers. Crosskey	Gångtest
April	16 pers. Crosskey	Gångtest
Maj	19 pers. Posten	Gångtest
Maj	10 pers. Posten	Gångtest
September	43 pers. Landskapet	Gångtest
September	35 pers. Landskapet	Gångtest
September	30 pers. Mariehamns stad	Gångtest
Oktober	14 pers. Crosskey	Gångtest
Oktober	14 pers. Colorant	Gångtest
November	08 pers. Crosskey	Gångtest

Företagsutmaningen

Under hösten 2009 har 2 företag med ca 110 personer sammanlagt, testat sina anställda vid 5 olika tillfällen.

Prova på tillfällen i aqua bike

Januari	15 pers.	Ålands Yrkesskola
Mars	17 pers.	Ålands Lyceum Fotboll
Mars	5 pers.	Ålands Lyceum Golf, Handboll
Mars	13 pers.	Posten
Mars	10 pers.	Alandia bolagen
April	12 pers.	Ålands Handelsläroverk
September	20 pers.	Övernäs skola

Prova på tillfälle i stavgång

Maj	8 pers.	Posten
-----	---------	--------

Prova på tillfällen i Bollhalla

Mars	15 pers	Träningsundervisningen
Mars	18 pers	Träningsundervisningen

Prova på tillfällen i bosuboll

Mars	15 pers.	Posten
Mars	13 pers.	Posten
Oktober	16 pers.	Landskapet
Oktober	13 pers.	Landskapet

Prova på tillfällen i cirkelträning

Januari	6 pers.	Alandia bolagen
Februari	7 pers.	Alandia bolagen
April	12 pers.	Posten

Prova på tillfälle i gymnastik

Mars	6 pers.	Alandia bolagen
------	---------	-----------------

Prova på tillfälle i Boxersice

Mars	8 pers.	Alandia bolagen
------	---------	-----------------

Prova på tillfällen i Gymstick

November	11 pers.	Landskapet
November	14 pers.	Landskapet

Mars

VASALOPPET 2009

Årets Vasalopp bjöd deltagarna på ett lättvullat väder med -5 och strålande sol. ÅMF ordnade som vanligt en bussresa upp till Mora, 42 deltagare från Åland var med på resan. Övernattningen var på Moraparken som ligger bara ett par kilometer från målet, så deltagarna tar sig lätt till hotellet efter loppet.

Under Vasaloppsveckan startade över 70 ålänningar i något av loppet, Vasaloppsveckan inleddes med Familjefest följt av Tjejvasan, Öppet Spår, Halvvasan, Skejt vasan enda loppet under hela veckan som man har fri teknik. Veckan avslutades med Vasaloppet den 1 mars.

Den 1 mars 2009 kl.8.00 gick starten för det 85:de Vasaloppet. Ålänningarna fanns representerade från startled 1 till startled 13. (Startled 1 där åkarna har en måltid under 4 timmar och 45 minuter ligger strax bakom elitledet och startled 13 som är längst bak, samlar alla förstagångs åkare och de som har en åktid längre än 9 och en halv timme.)

Deltagarna i startled 13 mjukstartar med trängsel i den 3 kilometer långa uppførsbacken som börjar strax efter startområdet. Den låga hastigheten de första kilometrarna har räddat många motionärer från att ta ut sig för mycket i början och därav klarar hela loppet. Först efter 5-6 kilometer lossnar proppen och åkarna kan äntligen sträcka ut och åka efter egen ork och förmåga.

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 13:e året startade Ålands enda lopp enbart för tjejer, denna lördagsmorgon i maj öppnades sig himlen och regnet öste ner. Arrangörerna funderade länge om det skulle dyka upp några deltagare till starten som skulle gå 14.30. Efter kl 13.00 började vädret klarna upp, regnet upphörde och solen tittade fram bland molnen.

När starten närmade sig hade de flesta förhandsanmälda damer kommit till startplatsen. På grund av det dåliga morgonvädret så blev det färre efteranmälda på plats.

I årets lopp deltog 169 pigga tjejer som sprang eller promenerade 5 eller 10 kilometer. I år var det Gujan Östman som höll i en fartfylld uppvärmning på stora scenen på torget.

ÅMFs styrelsemedlemmar samt 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.)



Uppvärmning inför årets lopp

Bilder från årets Sjöjungfrulopp.



Augusti

Tjejmilen

För 19:e året i rad arrangerade ÅMF en resa till den 24:e Tjejmilen i Stockholm söndagen den 30 augusti. Sammanlagt deltog ca 20 000 tjejer varav 52 tjejer var med på ÅMF:s arrangerade resa till Stockholm. Totalt antal deltagare i årets Tjejmil från Åland var 86 stycken.

Alla fullföljde loppet på 10 km med gott resultat.

Under året har man märkt att intresse för tjejlopp har stadigt ökat.

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)**



Oktober

Kanonloppet

Lördagen den 10 oktober arrangerades Kanonloppet för 42:a 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 626 personer, 211 med tidtagning från Markusböle varav 57 deltog i tävlingsklassen. 201 personer deltog i Ålandsmarschen på 20 km utan tidtagning och 42 personer gick den korta Ålandsmarschen på 12 km med målgång i Ulfby. De korta sträckorna från Ulfby och Sparhallen lockade 86 deltagare. Från Ulfby 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 Magnus Lindberg från Ockelbo SK med tiden 1.15.23. På damsidan segrade Carita Södergård från Jomala IK med tiden 1.28.41.

Julleloppet

Loppet för de allra yngsta barnen lockade i år färre deltagare än vanligt. 86 barn sprang eller gick den ca 1,3 km långa banan som startar vid Nyängens daghem och målgång vid Idrottsparken. Som vanligt var clownen Jolle med och sprang med barnen. Efter loppet fick barnen saft, chips, ballong samt medalj.



December

Nyårsruset

I år var det de 28:e Nyårsruset som arrangerades med start och mål vid Mariebad. Några minusgrader och ett lätt snöfall hade gjort banan delvis hal men trots detta var det 279 ivriga löpare, gångare som trotsat vädrets makter och ville delta i årets sista motionslopp.

Förväntansfulla står de och väntar på att startskottet skall skjuts av Hasse Nyman på slaget 12.30 då raketten stiger mot skyn och loppet kan börja. Deltagarna har möjlighet att välja om man vill ta den längre sträckan på 9,5 km eller den kortare på 7,4. I år var det 106 personer som valde den långa sträckan och 173 personer som tog den kortare.

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 vilket är väldigt uppskattat av deltagarna.



Ivriga deltagare väntar på starten i årets sista motionslopp



Ove och Paulina Pellas väntar på starten



Starten har gått

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 2009

Ordförande

Verksamhetsledare

Lili-Ann Sundström

Mona-Lisa Wasström