

ÅRSBERÄTTELSE 2015



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2015

INLEDNING

Ett år har åter passerat och det är dags att ta en tillbakablick på det gångna året.

Träningsstillfällena har varit många och att ha en fungerande verksamhet är sporrande och många hittar en motionsform som passar dem.

En stor eloge till alla ledare som håller pass varje vecka. Det ligger mycket arbete bakom ett pass. Musik och rörelser som skall passa ihop och övas in av instruktörerna inkräktar mycket på den privata tiden.

Under året har styrketräning för seniorer inletts med tre olika grupper. Starten var 12 januari 2015.

Vattengymnastiken är fortfarande väldigt populär och alla pass både i Mariehamn och Godby har varit Fullbokade.

Gruppträningen har under året varit zumba, box och boot camp. I Godby har zumba dansats hela året, men i Lemland blev det dock ingen zumba på hösten på grund av brist på ledare. Boxpasset har däremot varit både på våren och hösten i Lemland.

Cirkelträningen i Näfsby blev endast under våren, däremot fanns boot camp i Mariehamn hela året.

Beslut togs att deltagarlistor och resultat som tidigare funnits med i årsberättelsen skulle tas bort. För den som är intresserad finns elektroniskt att tillgå.

Ekonomi har under året varit stabil trots att vikarier varit anställda under längre tid. Förbundet har tyvärr haft sjukskriven personal som vi hoppas ska återkomma i arbete under året 2016.

STORT TACK till alla aktiva såväl förtroendevalda som anställda och alla ledare samt övriga medlemmar för det gångna året.

Vi ser fram emot ett nytt motionsår 2016.

Ordförande
Ulla Mörn

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

Förbundets styrelse har under året haft sammanlagt sju möten, enligt följande: 28.01, 01.03, 29.03, 25.06, 27.09, 11.10, 29.11, vårmöte 29.03 samt höstmöte 29.11.

Arbetsutskottet (AU) har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledare. Utskottet har under 2015 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté: Ulla Mörn, Mona-Lisa Wasström samt en styrelsemedlem. Under 2015 uppvaktades ingen i styrelsen.

Avslutning:

Som tidigare år beslöt man att bjuda styrelsemedlemmarna på Idrottsgala 16 januari som tack för gott arbete under året. Idrottsgalan är mycket omtyckt bland styrelsemedlemmarna där man umgås och har trevligt med god mat och underhållning.

Arbetsgrupper under 2015

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

Verksamhetsledaren deltar i gruppernas verksamhet.

Grupperna ansvarar själva för att verksamheten inom gruppens arbetsområde genomförs.

Årsmöten:

Vårmötet hölls den 29 mars på Idrottens Hus i Mariehamn. Då redovisades 2014 års verksamhet och bokslut.

Höstmötet hölls den 29 november på Idrottens Hus i Mariehamn. På mötet godkändes 2016 års verksamhetsplan samt budget.

Anställda:

Sedan 1981 har Ålands Motionsförbund haft en heltidsanställd verksamhetsledare som sköter praktiska och administrativa arbetsuppgifter inom förbundet samt hjälper förbundets styrelse och arbetsgrupper. Sedan hösten 1999 har Mona-Lisa Wasström varit anställd som förbundets verksamhetsledare. Verksamhetsledaren jobbar ca sju timmar i veckan ute på fältet med vattengymnastik, trippel aqua samt testverksamhet.

Från första augusti 2012 är Camilla Eklund anställd som verksamhetssamordnare. Camilla är ute på fältet och jobbar sex timmar i veckan med vattengymnastik, seniorgrupper och testverksamhet.

Under våren jobbade Pia Henriksson (2 h/v), Paula Linderbäck (1 h/v), Tobias Sjöblom (1h/v) som timanställda på gruppträningspassen. Fanny Måsabacka höll i vattengymnastik vid Arkipelags utebassäng (2h/v) under sommaren.

Under hösten jobbade Paula Linderbäck (1 h/v), Therese Gustavsson (1 h/v), Jonna Breider-Fogelberg (1h/v) som timanställda vid gruppträningen.

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

Verksamhetssamordnare Camilla Eklund har varit sjukskriven från 01.01 till 19.4. Tobias Sjöblom har vikarierat Camilla under denna tid. Camilla blev på nytt sjukskriven från 08.12-31.12. Under den tiden har Julia Ahlqvist varit vikarie på timbasis.

Kansli:

Verksamheten sköts från kansliet i Idrottens Hus, Östra Esplanadgatan 7, i Mariehamn. Ålands Idrottsförbund koordinerar verksamheten och idag är följande specialidrottsförbund samlade under samma tak: Ålands Idrottsförbund (ÅIF), Ålands Idrottsdistrikt (ÅID), Ålands Fotbollsförbund (ÅFF), Ålands Innebandyförbund (ÅIF), Åland Golfklubb (ÅGK) samt Ålands Motionsförbund (ÅMF).

Kansliet har öppet måndag till torsdag kl. 09.00-15.00.

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.

VERKSAMHET

Vattengymnastik

Sedan prova-på-passen i Mariebad i juli 2004 räknade jag med att vattengympan skulle ligga på topp i ca 5 år men den gränsen är passerad med råge och nu har vi stått där och ropat i 10 år!!! Helt otroligt! Precis så skrev jag för ett år sedan och konstaterar härmed att vi nu har ropat i 11 år och är inne på det 12:e.

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

Vi har god kontakt med kollegorna i Godby och kan därför träffas helt inofficiellt och utbyta tankar om träning, teknik, tipsa varandra om musik och testa nya rörelsekombinationer.

Vattengymnastik är en tekniksport och ibland är det svårt att veta hur en rörelse fungerar i vattnet. Eftersom du inte fysiskt kan rätta dina adepter gäller det att verbalt försöka förmedla rörelser och teknik. Jag har en rörelse som jag kallar "Den arga svanen"? Fråga mig gärna hur den ser ut! Vissa gånger är det klockrent och känns toppen, andra gånger får man bara glömma att man överhuvudtaget kommit på något så dumt och gå vidare.

Vi har kvar måndag kväll mellan 17.30–21.30. Vårt pilotprojekt från ifjol "Pilatesinspired" träning finns inte med i år, men då jag under årens lopp lagt märke till att de flesta har svaga mag- och ryggmuskler smyger jag in pilatesinspired styrketräning i alla grupper. Sista timmen på måndag kväll är av vikt för "gubbarna".

Tidiga morgonpasset på tisdag 06.30–07.30 är fullbokat, även så onsdag kl. 07.00–08.00 samt fredag kl.08.00–09.00. Vi har fått en extra timme på fredag morgon kl. 09.00–10.00 och det är vi tacksamma för.

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

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

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

Vi besökte Växjö sommarkonvent i augusti och hade möjlighet att pressa in 5 träningspass under dagen. Utbudet var enormt och vi delade upp oss på olika timmar för att senare kunna kopiera varandras anteckningar och på så sätt få en stor rörelsebank inför terminen.

Gujan



Sommarvattengymnastik

Även detta år var efterfrågan stor på att vi skulle arrangera sommarvattengymnastik fram till midsommar. 7 grupper fördelat på tre pass måndagar, tre pass tisdagar samt ett pass fredagar i sex veckor.

Vattengymnastik vid utepolen vid Arkipelag

Efter förra sommarens succé för vattengymnastik vid Arkipelags ute pool beslöt ledningen för Arkipelag att de även denna sommar ville erbjuda sina gäster och den Åländska befolkningen träning i poolen. Passen hölls även denna sommar två gånger i veckan onsdagar och fredagar men med start en halvtimme tidigare 16.30–17.30. I år satsade man också på att börja redan efter midsommar helgen och hålla på till mitten av augusti. Ledare var Fanny Måsabacka och Tinca Björke. ÅMF medlemmarna tycker att det är toppen att man får träna under sommaren gratis.





Intensivt morgonpass

Drop-in pass under våren



Vattengymnastik för funktionshindrade

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

Trippel aqua

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

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

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

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



Gruppträning

Paula Linderbäck har under hela 2015 haft hand om zumba träningen i Godby högstadieskola på tisdagar mellan kl.19.00–20.00. Under våren var Tobias Sjöblom i Näfsby skola på onsdagar och höll cirkelträning. Gujan Östman har varit på Åland Lyceum och haft boot camp under hela året på torsdagar mellan kl.18.00–19.00. Lemlänningarna har under våren fått zumba under Pia Henrikssons ledning på torsdagar mellan kl. 19.00–20.00, efter zumban har box-gänget kommit in i salen under ledning av Jonna Breider-Fogelberg och Therese Gustavsson. Jonna och Therese har delat på boxpasset under hela 2015.

Specialgrupper

Söndagen den 25 januari höll Gujan Östman i två timmar pröva på aktiviteter i Mariebad för DUV (De Utvecklingsstördas Väl).

Senior power

Under 10 veckor på våren har ÅMF i samarbete med ÅI under motion på recept, ordnat tre olika grupper i styrketräning för äldre. Under fem måndagar med start 12 januari har 35 seniorer fått lära sig grunderna i styrketräning för äldre på Röda kors gården, därefter förflyttades grupperna till Idrottsgården i Mariehamn för ytterligare fem tillfällen.

Utbildningar/kurser där ÅMF:s ledare deltagit:

I augusti var Mona Wasström, Gujan Östman, Camilla Eklund och Eva Helling till Växjö på en inspirationshelg med inriktning på vattengymnastik.

Tester

Företagsutmaningen startade upp redan i januari med en grupp på 12 personer. Under året testades gruppen tre gånger samt att man höll gemensamma träningar för gruppen.

Läskonditionspass

I samarbete med Ålands landskapsregering, Mariehamns stad, Ålands idrott, Ålands Idrottscenter, Mariebad har ÅMF medverkat i kampanjen för mera fysisk aktivitet och läsning. Kampanjen hölls mellan 6 februari till 20 mars.

Sportlovskul för högstadiet

Under sportlovet var ÅMF med och arrangerade aktiviteter för elever i årskurs 7-9. Deltagarna fick prova på bowling, dans, judo samt styrketräning. Tobias Sjöblom var ledare från ÅMF.

Långfärdsskridskor

Under säsongen 2014-2015 gjordes en hel del förändringar vid deltagande av turer med långfärdsskridskogruppen inom ÅMF. Under de senaste åren har det varit svårt att få tag i frivilliga ledare till turerna. Styrelsen tog ett beslut att alla ledare får en liten ersättning för det enorma arbete de sätter ner inför en tur. Under tidigare år har det varit fritt att delta i turerna, men nu beslöts det att uppbära en kostnad av 10€ per gång man åker, samt att alla deltagare skall vara medlemmar i ÅMF.

Mikael Wennström höll i en nybörjarkurs.



Skolidrottsdagarna

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



Maj

Sjöjungfruloppet

Sjöjungfruloppet hölls den 9 maj och arrangerades för 19:e gången. Sjöjungfruloppet är vårt eget arrangemang enbart för kvinnor. Loppet startar på torget i Mariehamn med mål ett stenkast bort i Esplanaden invid Torggatan. Innan start drog Gujan Östman en fartfylld uppvärmning för alla som ville hänga på. Starten gick kl. 14.30. Banan gick norröver längs Östra utfarten. Efter en dryg kilometer delar banan sig i 5 eller 10 km. Den långa bansträckningen går via Nabben ut mot Norrböle (Bolstavägen) där den vänder tillbaka in mot stan via Bläckfiskrondellen och Västra hamnen mot målet i Esplanaden. Inför årets lopp kontrollmättes den långa banan och justerades med en liten extra slinga i trakterna av Backeberg så att den nu uppmäter strax under 10 km. Det kortare alternativet vänder från Mariebad upp mot begravningsplatsen och därifrån vidare västerut där den åter igen ansluter till den långa banan i backarna ner mot Västra utfarten och Elverksgatan. Upploppet och målet var placerat i Esplanaden. I årets upplaga av Sjöjungfruloppet deltog 221 tjejer i alla åldrar.

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



Taggade löpare vid startlinjen.



Helena Martinsson och Christina Johansson-Gammals tar emot anmälningar till loppet.



Glada deltagare springer i vårsolen.

AUGUSTI

Tjejmilen

65 tjejer reste i år med Ålands Motionsförbund till Tjejmilen i Stockholm. Vissa var "Tjejmilendebutanter" medan en deltog för trettionde gången. Det var 25:e året som ÅMF ordnade resa till Tjejmilen. Alla våra deltagare kom i mål. Nöjda, glada och rosiga om kinderna. Efter loppet åkte vi ut till Bosön för dusch och mat. I år köpte vi lunchpåsar från Bosöns servering. Kycklingsallad och bröd smakade riktigt gott efter loppet. Vädret var övervägande soligt hela dagen förutom en liten svalkande regnskur över Gärdet mitt under pågående lopp.



Nöjda deltagare med medalj runt halsen.



OKTOBER

Kanonloppet

Lördagen den 10 oktober arrangerades Kanonloppet för 48:e gången. Kanonloppet är Ålands största och mest populära motions- och tävlingslopp, med start vid Breidablick i Markusböle, Finström.

Bansträckningen var i år ny från Möckelby till Mariehamn. Istället för att springa längs Godbyvägen drogs banan via Jomala kyrka, Vikingavallen, vidare längs spånbanan till Hindersböle och ut till Lemlandsvägen. Uppe i Sjukhusbacken anslöt banan till den gamla sträckningen. Den nya banan mätte ca 22,5 km. Lilla Kanonloppets långa sträcka 7,5 km startade vid Vikingahallen och den korta sträckan 3,5 km startade i Hindersböle. Ny klass för i år var motion med tidtagning 15 km, det vill säga från Markusböle till Vikingahallen. Vätskestationer fanns vid Emkarbyvägen efter ca 5 km, vid Vikingahallen efter 15 km och i Hindersböle efter 19 km samt i mål på WHA.

De flesta som deltar är vanliga motionärer och väljer Kanonloppet som en lagom utmaning. För de som önskar finns herr-, dam- och veteranklasser. Årets lopp hade bra förutsättningar vädermässigt och banan var i bra skick inför loppet. Banmärkarna, som gick loppet dagen före, konstaterade att kobetena i början var bitvis leriga och att ett kortare skogsparti var lerigt och blött på grund av skogsmaskiner som arbetat i området.

Sammanlagt deltog 538 i Kanonloppet, 958 personer med Julleloppet inräknat. 201 deltog med tidtagning från Markusböle varav 94 löpare i tävlingsklasserna. 18 personer deltog i den nya sträckan från Markusböle med målgång vid Vikingahallen, sträckan är 15 km. Ålandsmarschen 22,5 km lockade 165 personer och 15 km sträckan lockade 64 personer, 14 personer gick 7,5 km. Från Vikingahallen startade klasserna H-15, D-15, H-17, D-17 samt motionärer med eller utan tid. Totalt startade 29 personer från Vikingahallen. Från Hindersböle startade klasserna H-11, D-11, H-13 och D-13. 63 personer kom till starten.

Julleloppet

Loppet på ca 1,3 kilometer drog rekordmånga deltagare, hela 357 barn. Banan startar vid Nyängens Daghem och målgången är på WHA, den är kalkad hela vägen för att vara tydlig. Eftersom det var så många barn som sprang loppet gjordes en improvisation med startfällor så att barnen startade i fem olika grupper. Startfällorna visade sig vara ett mycket bra koncept som togs emot mycket väl av föräldrar och vuxna som var på plats. Det blev inte lika trångt för alla som skulle springa. Efter loppet fick barnen saft, bulle, ballong och medalj.



375 ivriga barn vid starten av Julleppet. Clownen Jolle blåste igång starten med visselpipa.



December

Nyårsruset

Det kan ha varit det fina vädret som bidrog till att årets upplaga av Nyårsruset slog tre stycket rekord. Nyårsruset arrangerades för trettiofjärde gången. För andra året har deltagarna haft möjlighet för en liten summa fått digital tidtagning. Nigel Guildford och Lena Eriksson höll i trådarna för tidtagningssystemet där 65 löpare valde tidtagning. Löparna bar chip och kunde välja kort eller lång bana vid Baltichallen.

Liksom tidigare år gällde anmälan på plats och frivillig deltagaravgift till förmån för Matbanken. Insamlingen inbringade 745 €. Totalt deltog 439 personer i 2015 års Nyårsrus. Start och mål var vid Mariebad. Deltagarna fick saft, chips och diplom. Efter loppet erbjöds löparna bastubad och simning i Mariebad. Tre flaskor alkoholfritt bubbelvin lottades ut bland alla deltagare.





Starten av årets sista lopp.



Utomländska kontakter

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

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

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

På styrelsens vägnar 2015

Ordförande

Verksamhetsledare

Ulla Mörn

Mona-Lisa Wasström