

# Årsberättelse 2017



## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2017

Varför vill vi motionera?

”För att det är roligt, för att bibehålla eller förbättra hälsan, för att höja livskvalitén, för det sociala umgänget, för att mäta sina prestationer och tävla mot sig själv.” Anledningarna är många. Viktigast är väl kanske ändå upplevelsen av glädje i det man gör.

Motion är lika viktig för alla och i alla åldrar. Att motionera med Motionsförbundet är opretentiöst: alla kan vara med oberoende av fysisk prestationsförmåga. Intresset för vattengymnastik har sedan länge varit stort. Nu har styrketräningen för seniorer seglat upp som en ny favorit.

Det är fullständigt tillåtet att vara just så duktig och aktiv som ens tillstånd medger. Vi har 80-åriga motionärer som deltar i regelbundna aktiviteter, vi erbjuder Motion på recept för personer med kroniska sjukdomstillstånd eller handikapp.

Det är glädjande att Motionsförbundet har en öppen inställning till olika motionsformer, håller dörrarna öppna och har ett brett utbud med allt från zumba, boxercise, pilates, bollsporter för kvinnor, bootcamp och cirkelträning och vinterbad. Vi har också haft vandringar och långfärdsskridsko på programmet. Det är roligt om så många som möjligt kan hitta sin favoritgren. Den bästa motionen är den som blir av!

Det är roligt att våra massidrottsaktiviteter samlar allt flera deltagare. Också här har alla möjlighet att delta enligt egen förmåga. Vi talar om Nyårsruset, Sjöjungfruloppet, Kanonloppet och Ålandsmarschen. Motionsförbundet ordnar också resor till t.ex. Tjejmilen i Sverige.

Motionsförbundet är en stor organisation med drygt åttahundra medlemmar som under 2017 deltog i närmare fyrtio olika aktiviteter.

Vi har glädjen att ha en välutbildad, kreativ, och inspirerande personal som följer med det som händer inom motion ute i världen. Förutom en heltidsanställd verksamhetsledare har vi sedan det här året även en motionsledare (tidigare verksamhetskoordinator). Våra duktiga frilansare stärker bilden av kunskap, intresse och mångfald.

Vi kan lugnt säga att Ålands Motionsförbund ligger på vågens framkant när det gäller att dra sitt strå till stacken för att förverkliga det som påtalas i internationella och nationella målsättningar.

Christina Johansson-Gammals  
ordförande

ÅMF styrelse 2017

Ordförande	Christina Johansson-Gammals
Viceordförande	Camilla Linde
Medlemmar	Tinca Björke Julia Ahlqvist Leif Höglund Roger Eriksson Pernilla Ojala
Suppleanter	Gujan Östman Emma Ölund Gunilla Holmberg Anna Carlsson Jonna Breider-Fogelberg Ulla Mörn
Kassör	Sixten Söderström
Verksamhetsgranskare	Fjalar Eklund Kurt Kangas

Förbundets styrelse har under året haft sammanlagt åtta möten, enligt följande: 29.1, 5.3, 26.3, 21.5, 3.9, 15.10, 26.11, 18.12, vårmöte 26.3 samt höstmöte 26.11.

Arbetsutskottet (AU) har bestått av ordförande, kassör, två (2) styrelsemedlemmar samt verksamhetsledare. Utskottet har under 2017 inte behövt sammanträda.

Uppvaktningskommitté: Christina Johansson-Gammals, Mona-Lisa Wasström samt en styrelsemedlem. Under 2017 uppvaktades ingen i styrelsen.

Avslutning:

Som tidigare år beslöt man att bjuda styrelsemedlemmarna på Idrottsgala 21 januari som tack för gott arbete under året. Idrottsgalan är 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 2017

	<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
<b>Handikappgruppen:</b>	Mona-Lisa Wasström	Pernilla Ojala
<b>Långfärdsskridsko:</b>	Leif Höglund	Mikael Wennström Jonas Sjöblom
<b>Vattengymnastik:</b>	Mona-Lisa Wasström	Gujan Östman Anna Carlsson
<b>Gruppträning:</b>	Jonna Breider-Fogelberg	Anna Carlsson
<b>Kanonloppet, repr:</b>	Mona-Lisa Wasström	Anna Carlsson
<b>Vinterbadsgruppen:</b>	Roger Eriksson	Christina Johansson-Gammals Jenki Rask
<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

– **Vårsmötet:** söndagen den 26.3 hölls vårmötet på Idrottens Hus i Mariehamn. Vid mötet redovisades 2016 års verksamhet samt bokslut.

– **Höstsmötet** hölls den 26 november på Idrottens Hus i Mariehamn. På mötet godkändes 2018 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 styrketräning för seniorer.

På våren utannonserades tjänsten som motionsledare. Bland många kompetenta sökande valde styrelsen Anna Karlsson som ny motionsledare på Ålands motionsförbund på 80 %. Motionsledaren har varit ca 7 timmar i veckan ute på fältet med vattengymnastik samt styrketräning för seniorer.

Under våren jobbade Paula Linderbäck (1h/v), Gujan Östman (1h/v), Jonna Breider-Fogelberg (2h/v) som timanställda på gruppträningspassen. Fanny Måsabacka höll i vattengymnastik vid Arkipelags utebassäng (2h/v) under sommaren.

Under hösten jobbade Paula Linderbäck (1h/v), Gujan Östman (1h/v) som timanställda vid gruppträningen.

Utöver detta köper ÅMF 13 timmar i veckan av Gujan Östman som håller vattengymnastik och gruppträningspass.

## **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 måndag till torsdag kl. 9.00–15.00.

## **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 2017

Vattengympan som Ålands Motionsförbund driver är fortfarande väldigt populär. Jamen, så skrev hon också för ett år sedan tänker den som kommer i håg texten från förra årsberättelsen. Absolut, sant är också att det finns lite ströplatser kvar på några kurser.

Vi stretar på och har lyckats väcka en hel del "soffliggare" till ett bättre liv med träning i bassäng. Följden av att man jobbar så intensivt med rörelser och musik är att man inte längre bara kan lyssna på musik som andra. Jag "jobblyssnar" hela tiden vilket betyder att jag ratar låtar som inte duger till vattenträning. Ibland måste jag bara stänga av flödet och låta tystnaden härska för att vila huvudet. Men våra kunder är också observanta och tipsar om bra träningslåtar, "röjarlåtar". En bra "röjarlåt" ska ha högt tempo och ännu viktigare är att det ska gå bra att städa till den. Prova och se att städningen går som en dans.

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!

Härmed uppmanar jag åter en gång styrelsemedlemmarna att komma på ett pass! Det skrev jag väl också i fjol, eller?!

Vi besökte Växjö sommarkonvent även senaste sommar och en ny organisation hade tagit över rodret och skulle styra skutan mot 20-årsjubileum. Det blev inget bra jubileum. Många instruktörer var på nybörjarstadiet och kursen gav inte oss så mycket inspiration.

Följande kurser finns i ÅMS: regi:

Vi har kvar måndag kväll mellan 17.00–21.00. Sista timmen på måndag kväll är vikt för "gubbarna".

Tidiga morgonpasset på tisdag 6.30–7.30 är fullbokat även så onsdag kl. 7.00–8.00 samt fredag kl. 8.00–9.00. Vi har fått en extra timme på fredag morgon kl. 9.00–10.00 och de 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 11.30–12.30, 14.30–15.30 och 15.50–16.50, onsdag kl. 15.00–16.00, 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.

Gujan



## **Sommarvattengymnastik**

Intresset för sommarvattengymnastik var lite sämre än förra året, men ändå så att vi fick ihop några grupper. Två stycken på måndagskvällen, två på tisdagförmiddag och en dagtid på onsdag. Ledare för dessa grupper var Gujan Östman. Sommarvattengymnastiken tar vid där vårterminen slutar och håller på fram till midsommar.

## **Vattengymnastik vid utepolen vid Arkipelag**

Utomhusvattengymnastik vid Arkipelags pool är det nästa alternativet som medlemmarna och icke medlemmar, t.ex. övernattningsgästerna på Arkipelag kan fortsätta med efter midsommar. Dessa tillfällen som ordnas två gånger i veckan, på onsdagar och fredagar, är gratis för ÅMF medlemmar. Tillfällena var 60 minuter och startade kl. 16.30 båda dagarna.

Vädret var inte det bästa under sommaren 2017 men humöret var på topp för de som dök upp.

Ledare för vattengymnastiken var Fanny Måsabacka.

## **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 16 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 aquan har under året hållits på tisdagar kl. 17.00–18.00 samt torsdagar kl. 18.30–19.30. 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. Camilla Linde och Tinca Björke har fungerat som vikarie under året när Mona-Lisa Wasström varit sjuk eller haft semester.

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.



## Gruppträning

Zumba: På tisdagar kl. 19-20 har Paula Linderbäck under året dragit Zumba i Godby högstadieskola. Pia Henriksson har varit hennes vikarie under ett antal pass under året.

Gujans bootcamp: Gujan Östman har under året dragit dragit bootcamp/cirklarträning på Ålands Lyceum, torsdagar kl. 18-19. I slutet på vårterminen och början av höstterminen har gänget varit ute och haft sina träningar.

Boxercise och pilates: Jonna Breider-Fogelberg har under vårterminen dragit boxercise kl. 18.30–19.30 följt av pilates kl. 19.30–20.30 i Lemland.

Bollsporter för kvinnor 30+: Efter stor efterfrågan av motionsträning för kvinnor med bollsporter som fokus, startade vi i början av januari upp en ny motionsgrupp med inriktning bollsport för kvinnor som är trettio år och uppåt. Tanken med motionsgruppen var att erbjuda kvinnor ett tillfälle i veckan där de kunde få testa på olika bollsporter tillsammans med andra likasinnade. Ingen förhandsbokning eller förhandsbetalning behövdes, utan de kvinnor som ville komma och motionera betalade kontant på plats. Detta för att ett drop-in system skulle fungera och att alla skulle känna sig välkomna när som helst.

För att lära ut de olika bollsporterna på bästa sätt fick vi hjälp av ledare som frivilligt ställde upp och drog träningarna. Denna hjälp är vi mycket tacksamma för! Då kunde de lära ut spelregler, bollhantering, slag/kast med mera på rätt sätt.

Under vårterminen hade vi 15 träningar, tre gånger per bollsport. Bollsporterna var volleyboll, innebandy, handboll, basket och fotboll. Träningstillfällena var på onsdagar kl. 20-21 i Ytternäs skolas gymnastiksal samt för fotbollen utomhus på Strandnäs konstgräsplan.

Ledarna för träningarna har varit de ledare som godvilligt ställt upp samt Anna Karlsson och Mona-Lisa Wasström.



## Senior Power

Styrketräningen för seniorerna har fortsatt varit väldigt populär under vårterminen. De två fortsättningsgrupper på måndagar kl. 8.45–10.00 och onsdagar kl. 9.30–10.45 har haft 13 respektive 17 anmälda deltagare. Grupperna har snittat 10-15 deltagare per träning och har som alltid haft möjlighet att "träna in" de gånger de missat genom att delta i den andra gruppen.

Upplägget för de två fortsättningsgrupperna har varit cirkelträning i maskiner, med hantlar, skivstänger, bollar och gummiband. Allt från 16 till 20 stycken stationer, från 1 minut till 45 sekunders arbete, två omgångar på varje station. Förutom cirkelträning har vi haft andra inslag av konditions- och rörelseträning under träningarna, så att deltagarna inte stagnerar i sin träning.

Efter avslutad vårtermin fortsatte vi med tre träningstillfällen till i respektive grupp, då de tyckte att vi slutade för tidigt (april). Deltagarantalet för "extra gångerna" låg på 6-9 stycken per träning.

Den äldre seniorgruppen, fredagar kl. 11.00–12.00, började sin andra termin tillsammans. Från att ha tränat med gummiband, både ståendes och sittandes, började de med cirkelträning med gymutrustning. Gruppen som bestod av 8 anmälda deltagare har tyckt att träningen ute i gymmet har varit riktigt kul.

Alla seniorgrupperna har tränat i Idrottsgårdens gym och ledarna för grupperna har varit Anna Karlsson och Mona-Lisa Wasström.



På höstterminen var efterfrågan av styrketräning för seniorer stor. Därför startade vi en nybörjargrupp på torsdagar kl. 10.45–12.00. Även de andra grupperna, måndag, onsdag och fredag, fick några fler deltagare och grupperna blev nästan fulla.

Vi startade upp höstterminen med hederlig cirkelträning men efter halva hösten bytte vi koncept med fortsättningsgrupperna, måndag och onsdag, för att de skulle bli mer motiverade och inspirerade till träning. Målsättningen av första halvan av träningstimmen blev "pump" samt uthållighetsstyrketräning och andra halvan av träningen blev två cirklar med fokus på överkropp, speciellt core-muskulaturen. Deltagarna tyckte att det var mycket roligt med en omväxlande träning.

### **Vinterbadning**

I och med fågelinfluensan som hittades på Lilla Holmen hösten 2016, kom vinterbadningen igång igen i mars 2017 då risken för spridning var över. Före det hänvisade vi våra vinterbadare till badhuset Mariebad. Där hade vi tillsammans med Mariebad kommit överens att ÅMF vinterbadare kunde köpa ett rabatterat kort för vinterbadning.

Säsongen började "på riktigt" igen i oktober 2017. 40 stycken "anmälde" sig för säsongen september 2017 – augusti 2018. I och med höga kostnader från Mariehamns Stad, tog vi en säsongsavgift på 40 € från varje deltagare. Mariehamns Stad sköter den tekniska biten som i-sättning, skötsel och upptagning av virvelpropeller i vattnet, snöplogning, el-inköp, timbetalning för personal samt transporter. ÅMHM står för vattenprover. Motionsförbundet står för kostnaderna.

### **M.O.R (Motion på recept)**

Under hösten 2017 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.

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

I augusti var Mona-Lisa Wasström, Anna Karlsson, Gujan Östman och Tinca Björke till Växjö på ToppConvention. Syftet med resan och träningseventet är att få nyinspiration 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.

## Skolidrottsdagarna

Skolidrottsdagarna under vårterminen arrangerades tisdagen den 9 maj för årskurs 3 och tisdagen den 16 maj för årskurs 4. På höstterminen arrangerades skolidrottsdagarna tisdagen den 5 september för årskurs 5 och tisdagen den 12 september för årskurs 6.

Skolidrottsdagarna är till för att eleverna skall få pröva på olika idrotter tillsammans med sin egen klass/skola eller med elever från andra skolor. Förhoppningsvis blir de inspirerade och motiverade att idrotta. Eleverna deltar på fyra olika lektioner under dagen, med lunch mellan pass två och tre. Alla lektioner är 45 minuter långa.

Skolidrottsdagarna är möjliga tack vare att ledare från olika idrotter ställer upp och håller i lektioner. Ledarna får 1-3 studerande från Ålands Lyceums sportklasser, årskurs 1, 2 och 3, och idrottsprofilinjen vid Godby högstadieskola. Som alltid är vi ytterst tacksamma för detta samarbete mellan ÅMF, idrottsledarna och studerandena från Ålands Lyceum och Godby högstadiet.

Som tack för att idrottsledarna ställer upp bjuds det alltid på lunch under dagen: olika sorters sallader, bröd, kaffe och tilltugg. Studerandena från Ålands Lyceums sportklasser och Godby högstadieskolas idrottsprofilinje får tårta som tack.

Skolidrottsdagen för årskurs 3 blev en dag med mycket varierande väder. Stora snömoln med hagel dök upp med jämna mellanrum, emellanåt var det solsken. Eleverna och lärare tyckte dagen var mycket lyckad även om vädret växlade rejält. För årskurs 4 blev det sol hela dagen. Elevantalet var cirka 350 och alla idrotter hade i princip fulla grupper på varje lektion.

Idrotterna på vårterminen var fotboll, tennis, friidrott, judo, lekar, golf, karate, innebandy, gymnastik, bowling, box, rugby, volleyboll och orientering.

Vädret var bra under de båda skolidrottsdagar på hösten. Första tisdagen deltog 350 elever, medan andra dagen deltog 300 elever. Elever och lärare var mycket nöjda även för årets skolidrottsdagar. Huvudledarna tyckte att lektionerna löpte smidigt på och de var nöjda med de hjälpledare de hade fått. Efter båda skolidrottsdagarna skickades feedbacksblanketter ut till hjälpledarna i Ålands Lyceum, klass 2A och 3A. Feedbacksblanketten innehöll en utvärdering av dagen: hur mycket förhandsinformation fick hjälpledarna före skolidrottsdagen, hur mycket ansvar fick de ta under dagen, vad skulle kunna ändras gällande skolidrottsdagarna, med mera. Feedbacksblanketten är ett bra hjälpmedel för att utveckla och eller ändra något i konceptet "skolidrottsdagarna". Sammanfattningsvis ansåg hjälpledarna från Ålands Lyceum att de gärna skulle ta större ansvar vid vissa idrotter, få reda på vilken idrott de skall ha lite tidigare samt att skolidrottsdagarna ger erfarenhet att leda en grupp av barn.

Idrotterna på höstterminen var fotboll, tennis, friidrott, judo, lekar, golf, karate, innebandy, gymnastik, bowling, box, rugby, volleyboll, orientering och ishockey.

## MAJ

### Sjögungfruloppet

Sjögungfruloppet är tjejernas lopp. Sjögungfrun passar alla tjejer då det går att anpassa efter sin egen förmåga. Man kan välja mellan 5 km eller 10 km. Dessa kilometer kan man promenera, lunka, jogga eller springa. I och med att man inte anmäler sig till en viss sträcka kan man välja vid starten, eller till och med fram till banan delar sig!

Totalt 150 stycken tjejer och kvinnor sprang in våren lördagen den 6 maj då Sjögungfruloppet arrangerades för 21:e gången. Av de 150 deltagare valde 33 stycken tidtagning med chip, 12 stycken valde 5 km och 21 stycken valde 10 km. I år var det Nigel Guildford som skötte tidtagningen.

Före loppet sprack himmeln upp och solen kom fram. Dock var vindarna kalla, så en långtröja var nästan ett måste. Gujan Östman drog en uppvärmning från scenen en kvart före starten. Nästan alla tjejer som var på plats deltog i uppvärmningen. Klockan var 14.30 när "start-tutan" tjöt.

För första gången hade vi en egen startfälla för deltagare med hund. Detta efter att vi fick en förfrågan i januari från personer som löptränar med hund och gärna hade velat ha ett "bättre alternativ" då man startar med hund. Därför valde vi att lägga upp 1-1½ meters fälla med hjälp av långa röd/vita pinnar för deltagare med hund. Detta blev mycket uppskattat.

Efter loppet fick alla som passerade målgången en Sjögungfrumedlaj, kaffe och eller saft samt Ålandspannkaka med sylt och grädde.

Som alltid är vi väldigt tacksamma för de funktionärer som ställde upp, utan er kan vi inte arrangera lopp som Sjögungfruloppet. Dessutom är vi glada att evenemanget förevigades av vår fotograf Tinca Björke.





### Banbeskrivning

Loppet startar vid torget i Mariehamn. I och med renovering av Självstyrelsegården gick banan över till Ålands Kulturhistoriska Museum, vidare längst trottoaren mot Östra utfarten. Banan fortsätter 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. 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.





## SEPTEMBER

### Tjejmilen

Lördagen den 2 september åkte ÅMF iväg med ett busslass på 42 tjejer till Tjejmilen i Stockholm. Som gångerna före åkte bussen iväg med Eckerö Linjen på morgonen och hem med sista färjan. På sätena i bussen fanns deltagarnas nummerlappar samt den goodiebag som deltagarna erhåller från Tjejmilen. Dessa hade hämtats med bil från Danica Hallen dagen före.

Som ledare från ÅMF var Mona-Lisa Wasström och Tinca Björke (fotograf).



## OKTOBER

### Kanonloppet

Lördagen den 14 oktober arrangerades Kanonloppet för 50:e gången och Ålandsmarschen för 21:a gången. I och med 50:e gången ville vi ha en nyhet och göra Kanonloppet till ett större evenemang. Vi valde att lägga till en företagsstafett. Kanonloppssträckan, Markusböle till WHA (22,5 km), delades in i sex stycken sträckor, varav den kortaste var 500 meter och den längsta 7 km. Som vanligt kunde man springa Kanonloppet 22,5 km eller 15 km, Lilla Kanonloppet 7,5 km (från Vikingavallen till WHA) eller 3,5 km (Hindersböle till WHA). För de som inte ville springa kunde delta i Ålandsmarschen 22,5 km eller 15 km.



Dagen före loppet snitslades och kalkades banan. Det hade regnat hela veckan så banan var blöt och stora kärr fanns vid barkbanan i Vikingavallen samt i skogen och kohagarna vid Karrböle-Tingsbacka-Breidablick området. Under loppdagen regnade det fram till loppets slut. Regnjacka, överdragningsbyxor, Gore-Tex-skor eller dylikt var nödvändigt. Fast vädret inte var på vår sida, var deltagarna mycket nöjda och glada med loppet.

Företagsstafetten blev lyckad och priser delades ut till de tre första lagen som kom i mål. Som alltid delades det ut priser i varje tävlingskategori samt spurtpris till förste man och kvinna som sprang förbi 15 kilometers markeringen.





I tabellen kan man se företagsstafettens upplägg. Huvudsponsor var Viking Line och därför döptes varje sträcka till en av Viking Lines färjor. Runt stafettpinnen satt ett chip för tidtagning. 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 Tingsbacka och Backeberg.

Nr	Namn	Sträcka	Km
1	Rosella	Breidablick – Tingsbacka	7
2	Amorella	Tingsbacka – Karrböle	4
3	Cinderella	Karrböle – Vikingavallen	4
4	Gabriella	Vikingavallen – Hindersböle	4
5	Mariella	Hindersböle – Backeberg	0,5
6	Viking Grace	Backeberg – WHA	3

Deltagarantalet blev 422 personer, totalt 637 deltagare med Julleppet. Totalt deltog fem 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 215 barn, en minskning på cirka 100 deltagare från 2016. Detta kan ha berott på det regniga vädret och eller att Mariebad hade en temadag för barn i badet. Avgiften för Julleppet var 3 € för förhandsanmälda barn och 5 € på loppdagen.



## DECEMBER

### Nyårsruset

Nyårsruset var i år på en söndag vilket kan ha bidragit till att ännu ett nytt deltagarrekorde gjordes. Totalt var det 473 deltagare som ville vara med och springa ut det gamla året och springa in det nya. Tyvärr kunde vi inte erbjuda tidtagning, men deltagarna verkade ta det med ro och hade egna klockor för att ta sin tid.

Loppet startades som vanligt med en nyårsraket vid Mariebad kl. 12.30. Vid cirka 3,7 km kunde deltagarna bestämma om det ville delta i den korta eller den långa sträckan, 7,4 km eller 9,5 km. Vid målgången vid Mariebad fick deltagarna vatten, varm saft, en påse chips och om de så ville, ett Viking Line diplom. De hade även möjligheten att gå in till Mariebad för att simma och eller bada bastu. Även tre flaskor alkoholfritt bubbelvin delades ut bland alla deltagare.

En frivillig deltagaravgift gick till förmån för Matbanken på Åland. En sparbössa fanns vid anmälningsbordet där deltagarna kunde lägga i en slant om de ville. Totalt samlade Nyårsruset in 1400 € som oavkortat gick till Matbanken på Åland.

Nyårsruset arrangerades för trettiosjätte gången.



## **Utomåländska 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 2017

Ordförande

Verksamhetsledare

Christina Johansson-Gammals

Mona-Lisa Wasström