

DIF DANMARKS IF UPPSALA DAX

Medlemstidning för Danmarks IF, Uppsala

Nr 1 - Mars 2013



F00/01 laddar inför säsongen, sid 9.

Tränarna för P02 fick kämpa för att iordningställa fotbollsplanen för spel. Läs mer på sid 8.



Nyhet för i år!
Hela DIF-DAX
är i färg!



Läs mer om
bandykul på
sid 10

Bandykul onsdag 30 januari på Studenternas.

Foto: Håkan Södergren

INNEHÅLL

2	Funktionärslista
3	Ordet
3	Information från kansliet
5	P05
6	Damlaget
7	Fotbollssektionen
7	Ny tränare för herrlaget
7	Utbildningar
8	P02
8	P06
9	Danmarks A-lag i bandy
9	F00/01
10	Tävling ordfläta
10	DIF satte Lagga på bandykartan
10	Bandybussen
11	P04
11	Gymmix
14	Årsmöte på Danelid
15	Jordförsäljning
15	Skobyttardag



DIF-DAX ges ut av Danmarks IF, Uppsala med 4 nummer 2013 och distribueras i 4000 ex till hushåll i Bergsbrunna, Uppsävja, Kuggebro, Vilan, Nántuna, Sävja samt Danmarks landsort och landsbygd. DIF-DAX läggs också ut på Danmarks IF:s hemsida.

UTGIVNINGSPLAN 2013:

Nr	<u>Annons- & manusstopp</u>	<u>Utgivning</u>
1	10 februari	vecka 10
2	28 mars	vecka 17
3	25 augusti	vecka 38
4	27 oktober	vecka 47

ANNONSPRISER 2013:

Storlek	ett nr färg	tre nr färg
1/8 A4	300 kr	750 kr
1/4 A4	600 kr	1500 kr
1/2 A4	1200 kr	3000 kr
1/1 A4	2400 kr	6000 kr

ANNONSREGLER:

Framsidan (sid 1), sidorna 2 och 3 samt sidorna 8-9 (mittuppslaget) är annonsfria. Baksidan (sid 16) är redan såld för alla nummer 2013. Mängden annonser som DIF-DAX tar in är begränsad. "Först till kvarn" gäller... Danmarks IF tar gärna emot annonsörens önskemål om annonsplacering, men förbehåller sig rätten att själv göra den slutliga och definitiva utplaceringen. Annonsören tillhandahåller och bekostar digitalt annonsunderlag.

Styrelsen

Ordförande
Barbro Caesar, 073-433 18 10
barbro.caesar@gmail.com

Kassör
Christer Stangebye, 073-334 14 52
christer@stangebye.se

Sekreterare
Anna Rohlin, 073-928 57 03
anna_rohlin@yahoo.se

Ledamot
Karin Andersson, 070-632 27 51
karin.v.andersson@ge.com

Ledamot
Magnus Gullö, 070-640 58 01
magnus.gullo@gmail.com

Ledamot
Pär Göthlin, 073-578 77 00
par.gothlin@gmail.com

Ledamot
Morten Laier, 073-508 84 05
loumand@bredband.net

Suppleant
Christer Björkman, 072-742 04 80
bjorkmanc@gmail.com

Suppleant
Claes Johansson, 070-685 41 82
danmarkp04@gmail.com

Valberedning

Staffan Hermodsson (sammankallande)
Malin Göthlin
Swante Lindgren

Kansliet

Malin Göthlin, 018-42 90 11
kansliet@danmarksif.org

Nina Helenius, 076-561 22 46
ninaplambech@telia.com

Hemsidan

Magnus Gullö, se ovan

Dif-Dax

Barbro Caesar, 073-433 18 10
barbro.caesar@gmail.com

Tony Ohlsson, 073-321 40 91
brucka@telia.com

Kristina Vikholm, 070-408 11 18
kristina.vikholm@hotmail.com

Bandysektionen

Staffan Hermodsson, 070-229 63 90
s.hermodsson@telia.com

Gymnastiksektionen

Carina Hildorsson, 070-368 49 79
carinahildorsson@yahoo.se

Ungdomsfotbollssektionen

Ingår tillsvidare i Styrelsen

Planskötargrupp

Ove Dahlberg, 070-230 45 81
samdahl@telia.com

Domaransvarig Fotboll

Magnus Fernsten, 070-979 12 53
magnus@fernsten.com

Lagen

Ledare/tränare redovisas under lag-
sidorna på: **www.danmarksif.org**

ORDET

Hej!

Hur många av er som läser detta tycker också om att lösa korsord eller wordfeud på telefonen? Ganska många tror jag. Jag har en glad nyhet till er, vi kommer kanske ganska snart att få ett tillskott i ordlistan med ord som börjar på Z. Språkrådet har i alla fall med "zlatanera" på sin nyordslista 2012. Enligt denna så kommer ordet via Frankrike och används i betydelsen dominera eller klara något med kraft. Ord som börjar på z är som bekant ganska få; zebra, zon och zoo, ja ungefär så många kommer jag på så där rakt upp och ner. Tack Zlatan för att du underlättar korsordslösandet i framtiden.

Nu är det ju vår snart igen. Jag brukar börja redan i januari så fort tulpanerna finns att köpa, förbereda mig för våren mentalt alltså, men däremellan kommer alltid sportlovet och skidåkning och mer snö. Men därefter måste det ju vara vår i alla fall. Men först kommer vårstormar och fler bakslag och sedan äntligen ett grässtrå! Men först ska vi anordna fotbollsskobytdag i mars på Danelid. Missa inte detta tillfälle att lämna in era urvuxna fotbollsskor och fynda en större storlek. I mars har vi också Årsmöte på Danelid - alla medlemmar är välkomna!

Som förra året kommer vi också att köra ut trädgårdsprodukter på beställning, se annons i tidningen.

Alla våra arbetsgrupper efterlyser också fler föräldrar som kan hjälpa till eftersom några har avgått ur grupperna och behöver ersättas. Ni kommer att få mer information om detta via era lag. Nytt för i år är också vår nya klädkollektion från Umbro via Intersport. Vi hoppas på ett gott samarbete även med denna sponsor. Glöm inte att koppla ert medlemskort på Intersport till Danmarks IF. Har någon förresten testat Sportwire? Där kan man ladda upp filmer och koppla sig till DIF så stödjer man sin klubb ytterligare.

Välkomna till en ny säsong 2013!!

Barbro Caesar

INFORMATION FRÅN KANSLIET

Det rör verkligen på sig inom Danmarks IF för tillfället. Både vad gäller det rent sportsliga och vad det gäller arbetet "bakom kulisserna". Rent sportsligt är bandyn inne i slutspurten av sin säsong, tyvärr ser jag som sitter på Danelid inte mycket av den. Seniorlaget väntar på sin första vinst för säsongen, än återstår några matcher och förhoppningsvis lyckas de avsluta med vinst. Pojklaget, P02/03, har haft en mer framgångsrik säsong och avgått med segern i ett flertal matcher. Gympan verkar slå alla rekord så här långt, jag tror att Danmarks IF till och med dagens datum, 8/2, har fått in deltagaravgifter från nästan 100 stycken. Det är stundtals ganska varmt och trångt i Uppsävjaskolan men väldigt roligt. Jag håller tummarna för att gympaledarna orkar ordna en till Inspirationsdag för att locka ännu fler som vill komma och röra på sig. Fotbollen är lite i en viloperiod. Några lag tränar flitigt medan några tränar mer sporadiskt och några inte alls. Jag längtar till att grässäsongen börjar så att det blir lite liv och rörelse runt Klubbhuset.

Vad det gäller arbetet "bakom kulisserna" så arbetar flera av våra arbetsgrupper med nya spännande aktiviteter inför våren. Många av grupperna bedriver arbete som inte syns så mycket utåt men detta arbete är minst lika viktigt som det synliga för klubbens existens. Hur skulle vi klara oss utan våra sponsorer som gruppen Externa intäkter ser till att hålla en god kontakt med? De grupper som gör arbete som syns är bland annat Utbildningsgruppen som planerar för utbildning av våra duktiga ungdomsledare inom fotbollen samt planerar för att upprepa fjolårets succé med Landslagets Fotbollsskola. Aktivitetsgruppen planerar för fotbollsskobytdag och jordförsäljningen. Gruppen har även börjat tänka på planeringen inför Dif-Dagen som äger rum i slutet av sommaren. Detta stora evenemang kräver en stor organisation. I år håller vi tummarna ännu hårdare och hoppas på att vädret är med oss – vi vill ha sol över Danelid just denna dag.

En annan aktivitet som med all sannolikhet kommer att genomföras även i år är Leka Lär, fotbollsskolan som lockar våra allra yngsta barn. 2013 arrangeras den för barn födda 2008 och 2009. 2012 hade vi över hundra barn som spelade fotboll och lekte tillsammans med några av de duktiga ungdomar som finns inom Danmarks IF. Vi hoppas naturligtvis på samma goda uppslutning i år. Två av fyra som 2012 organiserade Leka Lär finns kvar även i år, till detta har två nya föräldrar anmält sig och vill hjälpa till med planeringen. Mycket roligt att dessa föräldrar har anmält sig frivilligt och vill bidra med sitt arbete för att skapa en förening som vi alla kan vara stolta över. Alla ovan nämnda aktiviteter kommer att annonseras på hemsidan, www.danmarksif.org. Gå in där med jämna mellanrum, den uppdateras kontinuerligt med nyheter och påannonser om vad som händer inom föreningen.

Med hopp om en lång skön vår som gör underverk för våra fotbollsplaner...

Malin Göthlin

**FRANSTA SCHANT
&
JÄRNVÄGSSÄKERHET**



matte_lorentzon@hotmail.com
mobiltelefon: 070-753 6765

Ring så gräver vi!



ER LOKALA SERVICE ENTREPRENÖR FÖR
REPARATIONER & UNDERHÅLL AV
ER BOSTAD

E-mail: Anders.Silenstam@telia.com
Tel: 018-32 60 33 Mobil: 0701-71 61 10
Företaget innehar F-skattsedel

**PIZZERIA
VILAN**

(vid ICA Sävja)

018 - 42 58 78

ÖPPET

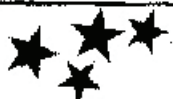
mån - fre 15:00 - 22:00

lör - sön 13:00 - 22:00

När du vill synas.

T&D
TEXT & DEKOR

Leffes Cykel



**Sibyllegatan 9. Uppsala
Tel. 018-53 60 45**

Salabacke Rygg & Massage

Thonny Wall

Medlem i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund



Behandling av ryggar, leder och muskler
Massage · Tejpning · Sjukgymnastik
Kurser och föreläsningar

Murargatan 31 Tidsbeställning: må-fre Tel 25 05 70

www.naprapatwall.se

E-mail: thonny.wall@gmail.com

Klippotek Vilan

Anna · Anette · Caroline · Catarina

018-42 15 55

**Kvällsöppet:
måndag - torsdag**

Nämndemansvägen vid
ICA Supermarket, Sävja

Välkommen till
Sävja Fotvård



*Diabetesfotvård med
primärvårdsavtal.*

Tidsbeställning 42 26 70

P05 mötte Sirius och UNIK



Söndag den 3 februari fick P05 spela match för första gången, 7-manna mot Sirius och UNIK. Nästa match spelas söndag den 3 mars.

/Text & foto Staffan Hermodsson

DesignOasen.com

...Nordisk Design för Dig och Ditt Hem

Smycken, väskor,
heminredning,
bestick m.m

Nytt Bergsbrunna-företag! Rabatt 15 % till dig och alla du känner, använd kod 5578 i kassan på hemsidan. Betala enkelt med kort eller Klarna faktura direkt i webbutiken!



BJÖRN BORG



Linum

FRIS COMPANY



Danmarks Damlag - vad händer?

Vad har hänt med Danmarks Damlag under vintern och vad kommer att hända?

Två lag har blivit ett, orsaken till detta är att spelarunderlaget inte räckte till för att kunna driva två lag i föreningen. Magnus Dureman och Eva Hammar som tränade div. 6 förra säsongen, fortsätter att leda ”nya” damlaget. Vi har några tjejer som har provspelat och även förhoppningsvis någon form av förstärkning till ledarstaben på gång.

Vi kommer att spela i div. 4 västra i år, detta beror på att div. 5 laget nådde en bra placering i tabellen förra säsongen samt att förbundet har gjort om i seriesystemen till i år.

Under hösten så har vi tränat lite blygsamt en gång i veckan samt deltagit i Allianscupen och Lucia-cupen. I Allianscupen tog vi oss till kvartsfinal men där blev det tvärstopp då vi mötte Sirius. I Luciacupen kom vi tvåa i gruppen och gick vidare till slutspel. Men där blev det betydligt tuffare och tröttheten tog ut sin rätt.

För att summera dessa två höstcuper, så gör vi det riktigt bra. Vi går vidare från gruppspelen i båda cuperna, vi matchade samtliga tillgängliga spelare i laget. Något som vi måste förbättra är konditionen, det märktes tydligt i slutet av matcherna samt i slutspelet.

Vi är i dagsläget 18 stycken spelare som har en träningsnärvaro på ca 78 %, det är riktigt bra med tanke på att det är försäsong och att det finns andra sporter under vinterhalvåret. Ungefär hälften av spelarna kommer från de två tidigare lagen i föreningen. Snittåldern på truppen är 19 år. Precis i skrivandets stund så har vi gjort ett nyförvärv. Det är Julia Sellin, en snabb och teknisk spelare. Hon är född -96 och kommer närmast från Sunnersta. Jag

är övertygad om att Julia kommer att passa bra in i vårt lag. Både på och vid sidan om plan. Välkommen Julia!

Från och med januari månad tränar vi två gånger i veckan, varav ett pass är fys. Vår fys genomförs genom vårt deltagande på Danmarks IF Gymmix's styrkepass på onsdagarna, med väldigt duktiga instruktörer! Det är en uppskattad och bra träning för oss.

Vi åker till Sundsvall och deltar i Mc Donalds cup den 8 – 10 februari, en cup där vi kommer att möta norrländska lag som normalt spelar i div. 1-3. Det kommer att bli en häftig utmaning för laget! Under mars och april månad så kommer vi att spela matcher varje vecka, både träningsmatcher och Upplandscupen. Sedan är planen att vi avslutar april med ett träningsläger och seriepremiär.

För att göra en summering så ser det riktigt bra ut på träningarna, med närvaro och inställning från tjejerna. Vi har ett ungt, utvecklingsbart och nykomponerat lag som kommer att få en ordentlig utmaning i div. 4. Men vi kommer inte att vika ner oss i första taget utan vi ska alltid försöka spela fotboll oavsett vilket lag vi ställs mot.

Avslutningsvis så vill jag naturligtvis nämna att om du är sugen på att komma ner och träna med oss, ta kontakt med kansliet så ser de till att förmedla kontaktuppgifterna till dig! Vi har alltid behov av träningsvilliga tjejer som vill utvecklas med laget och föreningen.

/Magnus Dureman



Fotbollsektionen

Under hösten och vintern har styrelsen arbetat med att återuppliva fotbollsektionen.

Målet var att till medlemsmötet på hösten kunna välja en sådan sektion. Arbetet drog dock ut på tiden men är nu klart i form av en fotbollskommitté. Tanken är att om allt går som det ska så skall medlemmarna i kommittén väljas till en fotbollsektion på årsmötet.

Medlemmar i fotbollskommittén och dess ansvarsuppgifter är:

- Pär Göthlin - sammankallande
- Magnus Dureman - junior- o seniorfotboll
- Anders Silenstam - 9 och 11-manna ungdomsfotboll
- Magnus Gullö - 7-manna ungdomsfotboll
- Mats Lampén - 5-manna ungdomsfotboll

/ Pär Göthlin

Ny tränare

Ny tränare för Herrlaget i år är Patricio Toledo och här kommer en kort presentation:

Mitt namn är Patricio Toledo, jag är 45 år och bor i Sävja. Jag har fem barn, tre egna plus två bonusbarn. Jag gillar att äta all sorts mat och att titta på all sport på tv men mest på fotboll.

Jag har spelat fotboll i många år i olika lag som till exempel IFK Uppsala, IF Vesta, VP, Vaksala och IK Hinden. Har även tränat Vaksala SK för några år sedan.



Patricio Toledo

Utbildningar

Utbildningsgruppen är igång efter vintervilan...

Tränarutbildning

AVSPARK är första steget i utbildningssystemet och är perfekt anpassad till nya fotbollsledare. Tänk också att Avspark+BAS 1 börjar bli nödvändiga för att möta utbildningskrav från UFF. Vi har anordnat två kurser under våren på Danelid (se höger). Obs! Anmäl dig snarast – begränsat antal platser!

Leka Lär – knatteskola för 4-5 åringar

Leka Lär bedrivs med lek och spontanfotboll uppdelad på 6-8 tillfällen i maj och juni. **Vi behöver ledare!** Är du en fotbollsintresserad mamma/pappa till en 4-5 åring? Kontakta kansliet för en mycket rolig och spännande utmaning.

Landslagets fotbollsskola 2013

Fotbollsskolan är tillbaka efter förra årets succé. För flickor och pojkar 6-12 år. Fem härliga junidagar fulla med fotbollsträning, fotbollslek och andra roliga aktiviteter. Mer info kommer under våren.

Vill du vara med? Utbildningsgruppen behöver vara fler. Arbetet är inte speciellt belastande särskilt om vi blir några till. Kontakta kansliet om du kan tänka dig att vara med.

/ Jem Baker
Utbildningsgruppen

Med glädjen och utvecklingen i fokus

AVSPARK

Datum: Lör 23 mars
Tid: 08,30 – 18,00
Plats: Danelid
Förkunskaper: Ingen

BAS 1 - Ledarskap

Datum: Lör 27 april
Tid: 08,30 – 18,00
Plats: Danelid
Förkunskaper: Avspark

Kostnad: Gratis (lunch, fika och material ingår)

Anmälning: kansliet@danmarksif.org
(Ange namn, personnummer, adress, telefon, vilket lag du representerar)

P02

Trots vinter har vi många fotbollssugna killar i P02. I laget är det för närvarande 36 killar aktiva som tränar kontinuerligt. Under vinterhalvåret tränar vi inomhus på lördagar i Sävjaskolan men när vädret tillåter försöker vi samla killarna ute på konstgräset i Sävja. Det är alltid uppskattat att få lite mer utrymme och få spela på en stor plan. På bilden ser vi laget träna på konstgräset en snöig måndagskväll. Tränarna, Micke och Pär, fick kämpa för att iordningställa planen för spel. Vi var lite tveksamma om vi verkligen skulle köra träning utomhus på grund av den snöiga prognosen men valde till slut att

testa. Det kom 25 killar och det var mycket uppskattat. Det var i alla fall ingen som klagade på vädret...

Vi försöker ha en del utbyte med andra föreningar för att även under vinterhalvåret få möjlighet att spela lite matcher, vilket är ett kul komplement till träningen. Under vintern/våren kommer laget även att delta i några inomhuscuper. Till sommarens seriespel har vi fyra lag anmälda och killarna kommer dessutom spela några utomhuscuper.

/Bengt Samuelsson



P02 tränar i vintermörkret på ett snötäckt konstgräs.

P06

Snart startar säsong 2 för killarna i 06-laget. Under förra året lärde grabbarna sig att delta i grupp och vi byggde mycket på att skapa en lagkänsla. Vi hann också spela en träningsmatch mot Funbo som vi lyckades att vinna. Det var inte vinsten i sig som var det mest imponerande utan sättet grabbarna spelade på. De kämpade som djur och gav allt hela tiden. De visade att de var ett lag och att de tyckte att det här var bland det roligaste som finns.

Det är detta som är det viktigaste tycker vi. Killarna ska ha roligt och tycka det är kul att komma till träningarna. Under andra året kommer vi att fortsätta bygga på glädje och kamratskap men självklart kommer träningarna att utveckla dem fotbollsmässigt också.

Vi kommer att köra igång i april är planen men håll gärna koll på vår lagsida som ni kan hitta på Danmark IF:s hemsida. Vi hoppas också att fler killar är sugna att börja i år och är ni intresserade är det bara att höra av sig till kontaktpersonerna i laget. Information kommer också att sättas upp i skolorna när det är dags att köra igång den nya säsongen.

Välkomna alla gamla som nya spelare!

/Mattias Lundgren
Kontaktperson P06



P06 spelar träningsmatch mot Funbo.

Äntligen seger!

Söndag den 9/2 tog äntligen Danmarks A-lag i bandy säsongens första seger i serien, div. III Uppland. Det blev revansch mot Wattholma/Tensta med 4-2. Det var ett sammanbitet och koncentrerat lag som beslutat sig för att spela bollen och utnyttja sin bättre skridskoåkning.

Vill du vara med och träna med laget? Kontakta Erik Sundén erik.sunden@comhem.se eller Gustav Ingolfsson gustav.900725@gmail.com !

/Staffan Hermodsson



Foto: Kristina Vikholm

Laget stående från vänster: Erik Sundén, Henrik Svensson, Tim Jonsson, Niklas Blomqvist, Felix Lyngander & Arne Björkman.

Knästående: Martin Lillhager, Adam Ryman, Oskar Vikholm & Philip Curry.

På bilden saknas Gustav Ingolfsson och Dennis Öhlund som tvingades avbryta matchen för att åka och döma bandy i Relitahallen.

F00/01

Spännande fotbollsår med nytillskott i truppen

Ännu vilar 4:orna i bollnäten där de legat sedan sista träningen i september. De flesta av tjejerna i laget ägnar sig åt andra sporter än fotboll under vinteruppehållet. Men bland tränarna är planeringen inför kommande säsong i full gång. När träningarna drar igång igen i slutet av april kommer spelartuppen att ha utökats med flera spelare födda -98 och -99. Förutom att detta ställer krav på nytt namn för laget så erbjuder detta nya möjligheter, inte minst när det gäller att erbjuda den nivåanpassning av träning och matchspel som alltid varit tränarnas bärande tanke för laget.

Laget är anmält att spela i två serier, F-12 Avancerad och F13-14 Grundserie. För en del av spelarna blir det en nyhet att spela i 9-mannalag medan andra i laget har erfarenhet av det sedan tidigare.

Förra årets första och andra plats i Valloncupen gav minst sagt mersmak för att mäta sina krafter mot annat motstånd än det som erbjuds i seriespelet. Även om inget beslut tagits ännu om cupspel under året så är förhoppningen naturligtvis att kunna återupprepa framgången från i fjol. För lagets supportrar skulle det dock förmodligen räcka med att solen visade sig någon gång under cupen.

Kort sagt finns det mycket som spelarna, tränarna och supportrarna kan se fram emot när snön smält bort och fart och støj återvänder till Trehörningen. Den som gillar spelglädje och kämpaglöd kombinerat med kaffe och hembakade kakor gör bäst i att inte missa lagets hemmamatcher. Spelschema publiceras på hemsidan senare i vår och alla hälsas välkomna.

/Karl-Eric Spörndly

Tävling ordfläta

Vad är det för ord vi söker? Ordet består av nio bokstäver märkt nr 1 nedan. Svar på frågorna 1-5 hittar du på Danmarks IF:s hemsida: www.danmarksif.org eller i tidningen.

1. Klara något med kraft/dominera - detta ord ska du klura ut och skicka in!



2. Heter DIF:s kanslist i förnamn

3. Heter herrlagets tränare i förnamn

4. Heter damlagets tränare i efternamn

5. DIF:s nya klädmärke och sponsor

Skicka rätt lösning i ett mail till kansliet@danmarksif.org. Skriv Dif-Dax i ärenderaden. Bifoga namn och adress och ordet vi söker. Skicka ditt svar senast 24 mars 2013. De 10 först öppnade rätta svaren vinner följande priser:

Pris 1-3: 1 st Danmarks IF mössa

Pris 4-10: 1 st Klubb nål

DIF satte Lagga på bandykartan!

Christoffer Gradin, ledare i Bandykolan, satte Lagga på bandykartan onsdag den 24 januari. Då organiserade Bandykul skridskoövningar för lågstadielklasserna i Lagga skola på den spolade isen vid skolan. Uppsala Nya Tidning var på plats, vilket resulterade i helsida med rubriken "Fick besök av Bandykul".

/Staffan Hermodsson

Populär bandybuss!

Varje onsdag hämtar Bandybussen mellan 30 och 40 skridskosugna ungdomar till Studenternas IP, där ispasset startar kl 16.15. Den stannar bland annat vid Danmarks skola, Nantunaskolan och Uppsävjaskolan. Bandykolan fortsätter även som vanligt på lördagar kl 9.30-10.30. Anmälan görs på hemsidan www.bandykul.se

P04 mot Västerås SK och Tillberga

På söndag den 3 februari i strålande vinterväder fick P04 från bandyskolan tillfälle att möta Västerås SK och Tillberga på Studenternas IP. Man spelade 7-manna i 2 x 15 minuter. Nästa match blir UNT-cupen i Relitahallen lördag 2 mars.

/Text & foto
Staffan Hermodsson



Gymmix's inspirationsdag

Danmarks IF Gymmix's inspirationsdag den 12 januari.

Vi bjöd in till en inspirationsdag för att visa upp och försöka sprida vår verksamhet. Att vi finns och att vi erbjuder träning på "hemmaplan" 4 gånger i veckan. Ofta på tider som kan passa familjer som bor i vårt närområde och som inte vill åka iväg hemifrån för att träna.

Vi hade c:a 60 personer som besökte oss under eftermiddagen! Många bekanta ansikten men även väldigt många nya ansikten som numera har börjat gympa med oss! Några kom och var med och provade på ett pass medan många stannade kvar och passade på att prata, fråga, äta frukt som vi bjöd på och även titta på lite träningskläder som vi erbjuder till försäljning till ett förmånligt pris.

Vi erbjuder ett "kombipass" där alla våra 4 ledare



Gymmix's inspirationsdag i Uppsävjaskolan.

bjöd på en blandning av alla våra pass som vi har i veckan, i hopsatt till ett enda pass på c:a 70 min. Sedan hade vi en paus på c:a 20 min där vi bjöd på kaffe och frukt. Efter det hade vi en inbjuden ledare som visade ett "core pass" där man fokuserar på styrka, stabilitet och balans för rygg och mage.

Efter en kort vila erbjöd 2 av våra ledare ett kort EFIT pass (effektiv funktionell intensiv träning) Jätt jobbigt men kul!! Sedan avslutade vi dagen med ett 25 min pilatespass.

En väldigt rolig och givande dag som vi tror bidrog till att visa upp lite vad vi gör och att vi finns och förhoppningsvis lockade vi till oss några nya medlemmar!

Vi ses igen på gympagolvet!
/Irene Thelander





INTERSPORT



ERBJUDANDE TILL DIF's MEDLEMMAR:

UMBRO CLASSICO-J HG

stlk 28-39

Rek. pris i butik: 399kr

Rea 299kr

Mot uppvisande av denna annons i butik: **199kr**



Umbro Denstone benskydd stlk XS

Rek. pris i butik: 99kr

Mot uppvisande av denna annons i butik: **49kr**

Välkommen till INTERSPORT Boländerna
Vardagar 10-17, lördag 10-17, söndag 11-17

Med reservation för ev. slutförsäljning.
Detta erbjudande kan ej kombineras med andra rabatter.

Triller

MAT OCH BRÖD

Bageri Catering Festvåning

vardagar kl. 6:30 - 16:00

Bergsbrunna Tegelbruk

018 - 42 18 00

www.trillermat.se



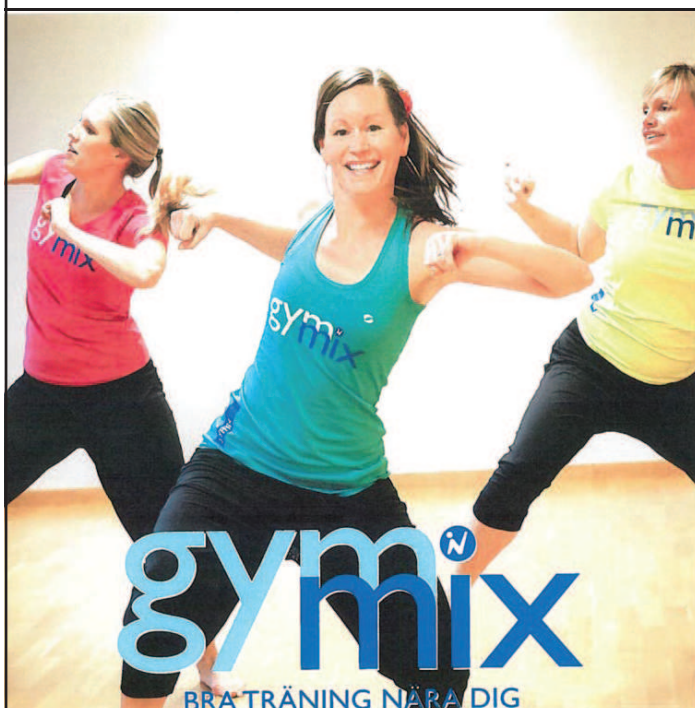
UPPSALA PONNYKLUBB!

På UPK finns plats för alla! Vi tar emot nybörjare från 6 år och uppåt som får lära sig rida på våra ponnyer och vuxna nybörjare som får lära sig rida på våra hästar eller om man vil stora ponnyer.

Hos oss kan du stanna kvar! Vi utbildar ryttare på alla nivåer. Från dig som aldrig suttit till häst förut till dig som ridit länge.

Vi kan också erbjuda våra medlemmar ett stort och varierat utbud av aktiviteter förutom lektionsridningen. Vi anordnar bland annat lovkurser, privatlektioner, klubbävlingar och föreläsningar.

Kontakta oss på 018-31 71 03 eller upk@telia.com
Hemsida: www.upsalaponnyklubb.se



gymmix

BRA TRÄNING NÄRA DIG

Danmarks if gymmix/gymna



Välkommen att testa vår gymna, första passet är gratis!

Måndagar 20-21 Gymna
Onsdagar 19.30-20.45 Core Puls (Styrka)
Torsdagar 20-21 Gymna
Lördagar 11-12 Gymna / Temapass

Terminavgift: Vuxna 400kr. Ungdom (15-25 år) 300 kr. (+ 20 kr för plastkort, engångskostnad.)
Medlemsavgift i föreningen tillkommer: enskild 300kr/år. Familj 500 kr/år.

Se mera info på vår hemsida: <http://www.laget.se/GYMNASTIK>

BERGSBRUNNA PIZZERIA



Pizzasugen?

-Ring oss på telefon 018-42 59 30
eller

-Boka på www.bergsbrunnapizzeria.se

Gratis hemkörning till Bergsbrunna, Sävja,
Nåntuna, Vilan & Danmark.
Gäller vid beställning av minst 2 pizzor.

Utsedd till Uppsalas bästa pizzeria
på "onlinepizza.se"

Gårdsvägen 1, Bergsbrunna

ÅRSMÖTE på Danelid onsdag den 20 mars 2013 kl. 19.00

DAGORDNING

Öppnande

1. Närvarolista
(fastställande av röstlängd för mötet görs om behov uppstår)
2. Mötets utlysande
3. Fastställande av dagordningen
4. Val av mötesordförande samt mötessekreterare
5. Val av justeringsmän och rösträknare
6. Verksamhetsberättelser

Fotboll
Bandy
Gruppträning/ Gymnastiken

Resultat och balansräkning
7. Revisionsberättelsen
8. Ansvarsfrihet för styrelsen
9. Verksamhetsplan och Budget för 2013/2014
10. Val av ordförande för föreningen och styrelse
11. Val av ledamöter till styrelsen
12. Val av suppleanter till styrelsen
13. Val av revisor till styrelsen
14. Val av personer till valberedningen
15. Inkomna motioner
16. Övriga frågor
17. Mötets avslutande



Nu är det snart vår! Beställ din vårjord!

Sponsra DIF Fotbollssektion genom att beställa din vårjord genom oss. Vi levererar direkt till din dörr!



Beställ din jord på:

www.danmarksif.org

eller

kansliet 018 – 42 90 11

på våra öppettider

eller

på beställningsblankett som kommer i din brevlåda snart!



Fotbollsskobytardag 24 mars



Inför den stundande vårsäsongen 2013 ordnar Aktivitetsgruppen en Fotbollsskobytardag den 24 mars i klubbhuset!

- **Inlämning av dina fotbollsskor mellan kl 9-11.**
- **Prissätt dina fotbollsskor tydligt.**
- **Försäljning av fotbollsskor mellan kl 12-14.**

Blir dina fotbollsskor sålda får du pengar åter från DIF annars hämtar du dem tillbaka efter kl 14.30 samma dag.

Lycka till!

ICA

Supermarket

Sävja

ÖPPET
ALLA DAGAR
8-22

*Välkommen önskar
Robert Börjesson med personal*