

Grässkorna plockas fram - utesäsongen börjar!



INNEHÅLL

2	Funktionärslista
3	Ordet & Information från kansliet
5	DIF-dagen
6	P99 - samarbete över åldersgrupperna
7	F05 - fotbollsworkout & debut i knatteligan
7	Uppstart av fotbollslag för 2007:or
8	P03 - tränaren har ordet!
9	F02 - en säsong i Skottland
9	F04 - vill du prova på fotboll?
10	Tävling sudoku + vinnare ordfläta
10	P05 - stor trupp inför tredje säsongen
11	F03 - från 5-manna till 7-manna
11	Leka Lär
15	Landslagets Fotbollsskola



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 området kring Danmarks kyrka. DIF-DAX läggs också ut på Danmarks IF:s hemsida.

UTGIVNINGSPLAN 2013:

Nr	Annons- & manusstopp	Utgivning
1	10 februari	3 mars
2	28 mars	20 april
3	25 augusti	14 september
4	27 oktober	16 november

ANNONSPRISER 2013:

Storlek	1 nr färg	4 nr färg
1/8 A4	300 kr	1000 kr
1/4 A4	600 kr	2000 kr
1/2 A4	1200 kr	4000 kr
1/1 A4	2400 kr	8000 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
<i>Ingår tillsvidare i Styrelsen</i>
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!

I skrivande stund är det skärtorsdag i morgon och längtan efter sol o värme är närvarande både hos gammal o ung. I skolan kan man varken åka skridskor eller spela fotboll - urtråkigt enligt min 10-åring, eftersom skolans höjdpunkter ju är rasterna. Med årstidsväxlingen kommer också styrelseväxling. Årsmötet ägde rum på Danelid den 20 mars och med anledning av detta så vill jag passa på att tacka de ledamöter som avgick för det gångna året. Vi har kämpat med att få struktur i allt från ekonomi och budget till styrning och planering av aktiviteter. Jag tycker att vi har kommit en bra bit på väg. Förutsättningarna för en bra fotbollssäsong är mycket bra. Även i år kommer vi att arrangera Landslagets fotbollsskola som blev en succé förra året - skynda er att boka! Dessförinnan startar Leka Lär upp för knattar födda 2008 och 2009, se vår hemsida för mer info.

Under året kommer många aktiviteter att genomföras och jag hoppas att så många som möjligt kan medverka:

Årets aktiviteter 2013:

- Renovera omklädningsrummen
- Uppdatera B-plan
- Försäljning av trädgårdsjord, mars-april
- Fotbollsskobytdag 24 mars
- Leka Lär (födda 2008 och 2009)
- Dif-Dax utdelning sker v 10, 17, 38 och 47.
- Landslagets Fotbollsskola, preliminärt planerat till 13,14+17-19 juni
- DIF-dagen, 31 augusti
- Disco och filmkvällar under hösten, Danelid
- Julmarknad 29, 30 november + 1 december
- Granförsäljning, december

Arbetsgrupperna söker:

- 1 sammankallande till Anläggningsgruppen
- 4 medlemmar till Utbildningsgruppen
- 2 medlemmar till Sponsorgruppen
- 2 medlemmar till Aktivitetsgruppen
- 1 medlem till Kioskgruppen
- 1 medlem till Dif-Dax gruppen
- 2 medlemmar till Stipendiegruppen, varav en sammankallande

Anmäl ditt intresse till kansliet@danmarksif.org

Vi ses på Danelid!!

Barbro Caesar

INFO FRÅN KANSLIET

Å vilket bra nummer av tidningen det blev sist. Så mycket roligt att läsa med alla bidrag från våra ungdomslag inom fotbollen.

Just nu är det svårt att tro att det ska bli någon vår med fotbollsspel på våra gräsplaner. A-planen är fortfarande täckt av ett tjockt lager med snö. Vi får hoppas att vi får ett påskägg fullt med sol och värme som snabbt smälter bort snön och torkar upp gräsytor på Danelid. I slutet av april drar serierna igång och till dess håller vi tummarna för att planerna har torkat upp och är i spelbart skick. Ni är alla välkomna ner att heja på era klubbkompisar när de spelar sina hemmamatcher.

Arbetet nere på Kansliet är varierande och stundtals är det mycket att hålla i huvudet. Tiden mellan februari och sommaruppehållet är det mycket som ska hända och ordnas inför säsongen. Bland annat träningstider som ska fördelas, matchtider som ska bokas in, aktiviteter som ska planeras och genomföras och jobbet med att kolla upp hur det står till med betalningsförmågan av medlems- och träningsavgifter tar mycket tid. Det här gör att tiden inte alltid räcker till och att jag ibland behöver ha lite framförhållning för att kunna hjälpa er.

Fick en e-post för några dagar sedan med en fråga om vi möjligen hade några fotografier sparade på P-73. Personen i fråga hade en son som spelat med detta lag och han höll som bäst på med att sammanställa en fotobok i födelsedagspresent till sonen. Jag letade bland de få kort som finns här på Kansliet och tittade i gamla Dif-Dax. Resultatet blev noll och intet. Någon som läser detta och som spelade med P-73 och har gamla bilder från det laget får gärna höra av sig till Kansliet så vidarebefordrar jag bilderna. Om det finns fotografier och texter, som ni skulle kunna avvara, från andra lag som varit aktiva inom Danmarks IF skulle det vara roligt om vi fick ta del av dessa och spara för fler att ta del av.

Trevlig påsk till er alla!

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

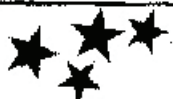
mån - fre 15:00 - 22:00

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 070 310 27 60



DIF-dagen

31 augusti

kl 10-15 Danelid

Danmarks IF största eventdag! Kom och njut av en fullspäckad dag med marknadsstånd, mat och café samt massor av roliga aktiviteter för både stora och små.

Fotbollsmatcher spelas under hela dagen så kom och heja på våra duktiga Danmarks lag!

Välkomna!



Läs mer om dagen på www.danmarksif.org

Lions Loppis
4 Maj kl 12 - 15
Sävjakyrkan

- Hembakat bröd
- Fiskdamm
- Chokladhjul
- Lotterier
- Blommor

Välkomna

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



Samarbete över åldersgrupperna

Danmarks P99 har under vintersäsongen påbörjat ett samarbete med P00 och P01 vilket varit väldigt positivt och utvecklande för alla inblandade. Drivkrafter för samarbetet har för P99 varit att vi behövt öka tränartätheten samt få in lite nya influenser.

Rätt utmaning för flera

P00 har haft en för liten trupp för att ensam bedriva 11-mannafotboll. P01 har tvärtom haft en stor trupp som kommit olika långt i utvecklingen och där de som kommit längst bitvis redan haft utbyte med P00 för att få "rätt" utmaning. Det vill säga alla tre grupperna har haft utbyte av samarbetet. Utmaningen för tränarna har varit stor, där det varit nödvändigt att ta hänsyn till spelarutveckling, fysisk utveckling och laganda/grupptillhörighet oavsett ålder. Det arbetet har lyckats bra och har resulterat i en mycket positiv utveckling på både individ- och gruppnivå, vilket vi redan kunnat se på några träningsmatcher.

Två träningsgrupper i tre serier

När vi sedan närmar oss seriestart kommer vi i P99 att träna tillsammans med 00:orna. 01:orna kommer

att ha en egen träningsmiljö. Nytt för i år är att förbundet ändrat serierna för P00 så att de kommer spela 9-manna ett år till, vilket vi tycker är bra. Eftersom P99 och P00 är drygt 30 spelare sammanlagt så har vi anmält ett 11-mannalag och ett 9-mannalag till respektive serie.

Svåra serier lätt val

Ytterligare en nyhet för i år är att det finns två serier att välja mellan - en lätt serie och en svår. Vi har valt svår serie för båda lagen då vi anser oss höra hemma i den miljön. Det kommer att vara en väldigt stor utmaning med många tuffa och jämna matcher. 11-mannalaget kommer till övervägande del att bestå av 99:or och 9-mannalaget kommer till övervägande del att bestå av 00:or, men det finns inget som hindrar att spelare kommer att spela i båda matchmiljöerna. Även några 01:or kan komma att spela i 9-mannamiljön. Ännu en nyhet är att alla våra hemmamatcher (11-manna och 9-manna) kommer att spelas på Danelids A-plan, vilket känns väldigt inspirerande.

/Tränare och lagledare i P99



P99 efter en träning på konstgräsplanen på Sävja IP.

Fotbollsworkout & debut i knatteligan

Danmarks F05 består av 25 härliga tjejer och 2013 blir vår tredje säsong. Hittills har vi mest tränat och lekt fotbollslekar. Förra säsongen spelade vi också en väldigt blöt träningsmatch och så spelade vi ParkCupen.

Några spelare har tagit paus från fotbollen under vintersäsongen. För de andra har vi haft inomhus-träning sedan januari. Tjejerna utvecklas snabbt och är alltid nyfikna på att prova nya saker. Till exempel har vi introducerat fotbollsworkout (vänster bilden) där man övar bollteknik till musik. Det är ett roligt sätt att träna teknik, koordination, balans och rytm – fotboll 'Gangnam Style' helt enkelt.

2013 spelar vi knatteligan för första gången. Det kommer bli spännande. Knatteligan brukar ge roliga matchtillfällen i en positivt miljö där tjejerna har jättekul. Vi satsar på glädje, individuell utveckling och en stark lagkänsla där alla känner sig lika värda och lika viktiga för laget.

Vi är i början av en lång och rolig resa. Förhoppningsvis lever tjejernas fotbollsintresse under lång tid framöver. Tillsammans med föräldrarnas hjälp kommer vi att bygga Uppsalas gladaste och härligaste fotbollsgäng! Alla -05 tjejer som vill följa med på resan är välkomna!

/Jem Baker



Uppstart av fotbollslag för 2007:or

Är DU en **flicka eller pojke född 2007** som är sugen på att spela fotboll i Danmarks IF? Då ska du skicka en förälder på föräldramöte, då ditt lag startas.

Är DU en **förälder** till en flicka eller pojke född 2007 som är sugen på att spela fotboll i Danmarks IF? Då ska du gå på föräldramöte, då ditt barns lag startas.

Du kan även gärna hjälpa till som ledare, eftersom barnens lag drivs av er föräldrar (med stöd från fotbollssektion, kansli, materialgrupp m.m.) Några ledare har anmält intresse redan, men ju fler engagerade föräldrar som finns, desto enklare och roligare blir det för alla!

Kom på detta uppstartsmöte, som hålls gemensamt med flickor och pojkar.

När: tisdag 23 april kl. 19.00-21.00

Plats: klubblokalen Danelid

Om du inte kan närvara på mötet så gå in under <http://www.laget.se/diff07> eller <http://www.laget.se/difp07> och sök info om ledarna under truppen.

TEL:
0739652267

Annas Klippservice
Skogsblomman
Anna.I.H
Frisör

Skogsblomman
Stenbrohultsvägen 107
SÄVJA

www.annasklippservice.nu
annasklippservice@gmail.com

Tränaren har ordet!

Danmarks pojkar -03 vill sträva efter att hela tiden vara det spelförande laget. Vi vill äga bollen med ett varierat passningsspel men även uppmuntra till finter och dribblingar då det i dagens fotboll är oerhört viktigt att kunna slå sin motståndare i 1 mot 1 situationer.

Vi vill fostra spelande, bollsäkra spelare som vågar ta egna beslut och som löser svåra situationer på ett konstruktivt sätt. Som exempel skall vi uppmuntra spelarna att spela sig ur trängda situationer, istället för att rensa iväg bollen. I början kan det kosta oss baklängesmål men vi ska ge dem chansen att med tiden lära sig spela sig ur de flesta trängda situationer.

För att lyckas vara ett spelande lag krävs det att vi har en bra rörelse utan boll på samtliga spelare, det vill säga spelbara spelare. I modern fotboll är det viktigt att spelarna utbildas i att utföra de olika spelmomenten i hög hastighet.

Trygghet och *Kontinuitet* skall vara två ledord i vårt arbete med utvecklingen av våra spelare. Därför ändrar vi inte spelsätt utifrån vilket motstånd vi möter. Vi skall fokusera på att utveckla vårt eget spel steg för steg, istället för att vinna enskilda matcher.

En annan viktig del i utvecklingen av våra killar är att skapa fotbollsspelare som är medvetna och som tänker själva. Vi vill utveckla spelare som reflekterar övar vad som händer i deras egna och andras spel. Det gör vi bland annat genom att vi i våra instruktioner ger stort utrymme för spelarna att själva tänka ut svar och lösningar. Vi skall alltså inte ge svar på fotbollens alla "hemligheter" utan vår uppgift är att assistera/coacha spelarna till att finna de svaren. Det gör vi genom att ställa följande typ av frågor till spelarna i våra instruktioner: ***Varför gör vi såhär? Vad händer när du gör såhär? Vilka fördelar finns det med att göra såhär istället? Eller hur kan vi göra det?***

Vi skall verka för att skapa ett klimat där viljan och lusten till att lära skall vara i centrum. Det är även viktigt att klimatet tillåter spelarna att prova på nya saker och utmaningar vilket i sin tur kan leda till mindre missöden och misstag, vilket de i sin tur kan lära sig och dra nytta utav.

/Tränarna för P03 genom Allan Mare, huvudtränare



Spelarna i P03 coachas av tränarna.

En säsong i Skottland

I somras flyttade vi till Edinburgh i Skottland. Jag hade sett fram emot det länge, men när vi satte oss i bilen i slutet på juli kändes det väldigt pirrigt. Efter några dagars resa kom vi fram till lägenheten som vi skulle bo i. Den var stor, gammal och fin men lite skruttig, men utsikten var fantastisk - över en jättestor och grön park. Det började klia i mina fotbollsben, som inte hade fått spela på flera veckor!

Jag spelar nu i två olika lag; *Boroughmuir Thistle Football Club*, som är ungefär som Danmarks IF, och vårt skollag. I Boroughmuir tränar vi på onsdagskvällar, på en fin konstgräsplan, många lag på samma tid. Det är föräldrar som tränar oss, men aldrig sitt eget barns lag. Just nu är vi bara femton stycken i mitt lag, alla är ungefär jämnbra. Det gör att träningarna är jobbigare än hemma men man får också mer hjälp. Annars är passen ganska lika, vi har lite mer grejer, till exempel frisbees till hjälp.

Här i Edinburgh har skolorna egna lag, mitt heter *Tollcross Shooting Stars*. Eftersom jag går i en liten skola är också laget litet, vi är cirka tio stycken. Här är de flesta nybörjare och vi tränar på lördagsförmiddagar i parken utanför. Vi spelar också i en serie och vi har väldigt många matcher. Man brukar ju säga att "det finns inget dåligt väder bara dåliga kläder", tyvärr är det väldigt många som har just

dåliga kläder här. Ofta kommer mina lagkompisar i shorts när det är två plusgrader...och sen fryser de jättemycket. Men vi har kul och det är huvudsaken!

Jag gillar verkligen att spela fotboll här i Skottland, det har hjälpt mig mycket, både med språket och med kompisar. I början, innan jag kunde så mycket engelska så spelade det ingen roll på fotbollsplanen, fotbollsspråket funkar ju överallt. Men nu byter jag snart Skottland mot Danmark, ser fram emot att ses i F02 i sommar!

/Kram från Clara Wolf



Clara Wolf i Skottland.

Vill du prova på fotboll och är 8-9 år?

Vi är 14 tjejer som för tillfället tränar på lördagar kl 14-15 i Uppsävja gymnastiksal.

Under våren kommer vi bland annat att spela Spånga-cupen, UNT-cupen och i knatteligan.

Kontakta gärna någon av våra tränare så berättar de mer:

Mats Lööv (070-3066255)

Linda Danielsson (0709-322025)



Spelare i F04 under en match.

Tävling sudoku

Fyll i de tomma rutorna. Alla siffror från 1-9 måste finnas med i varje vågrät och lodrät rad samt i varje markerad låda (3x3 rutor). Samma siffra får bara förekomma en gång per rad eller låda.

Skicka siffrorna som ska stå i de röda rutorna till kansliet@danmarksif.org. Skriv DIF-DAX i ärendefältet. De tio först öppnade rätta svaren vinner fina Danmarksprylar.

Vinnare i ordflätan från DIF-DAX nr 1 är:

- Mats Åkerblom
- Thérèse Ollén
- Hanna Ohlsson

Tre stycken rätta svar hade kommit in och vinnarna får varsin Danmarks IF mössa.

De rätta svaren var 1. Zlatanera, 2. Malin, 3. Patricio, 4. Dureman & 5. Umbro.

8		4					9	
		5		2	4		8	
		7		6	8		2	
							4	5
	4			5	2			7
5	7			8				
	3			7				
		2		9			4	6
9	8		6				3	

Stor trupp inför tredje säsongen

P05 som lag går nu in på sin tredje säsong tillsammans. Vi har kunnat stoltsera med förmodligen Danmarks IF:s största trupp med ca 55 st inskrivna barn! Men vi har också haft god tränartillgång och kunnat dela upp barnen i mindre smågrupper för att skapa kvalitet under träningarna. De här två åren har inneburit en oerhört brant utvecklingskurva, där barnen har gått från att träna på att stå i en ring

det första året till att faktiskt kunna bedriva ett okej passningsspel i slutet av det andra året. Vi kan väl misstänka att utvecklingskurvan kommer att plana ut något, men det är onekligen en spännande resa att följa framstegen som görs.

Vi deltog i en del cuper under fjolåret och vår målsättning med spelglädje för alla var lätt uppnått i det här gänget! När dessutom målen ofta trillade in till vår favör så var det lätt att ha kul tillsammans. Det ska bli spännande att se hur många vi blir i år, men vi har anmält fyra lag till sammandragen för att ha kapacitet att låta alla vara med.

Träningsiderna under april kommer vara lördagar kl. 13-14 inomhus i Uppsävjaskolan. När utomhussäsongen drar igång i maj har vi för avsikt att växla upp till två träningar i veckan, men träningsiderna är okända än så länge.

På bilden ser vi ett av de lag som P05 deltog med i en cup i Storvreta i höstas.

Hälsningar Bengt Nelson
Tränare P05



Från 5-manna till 7-manna

I höstas spelade F03 klart sina sista 5-mannamatcher i knatteligan och någon cup som vi deltog i. Nu är det en utmaning att ställa om till 7-mannaspel, men vi ser fram mot 2013 års seriematcher. Vi är också anmälda till UNT-cupen, som ska bli en stor händelse för laget!

Under vintern har vi tränat ihop med F02 i Uppsäv-jaskolan och utomhus på Sävja IP då termometern och underlaget tillåtit.

På jullovet hade vi glädjen att vara med i GUSK Flickcup, i Diöshallen! Det var första cupen med resultattabell för oss. Vi mötte också lite motstånd från andra län, i form av Västerås IK och Djurgårdens IF. Med minsta möjliga marginal (ett mer gjort mål) vann vi grundspelsgruppen framför

Västerås. Djurgården blev en tuff motståndare i första slutspelsmatchen men tjejerna stod på sig bra. Förlusten med 0-3 tog de med sig som en erfarenhet och stod sedan redo att ge allt i bronsmatchen. Den slutade oavgjort, vilket innebar att de fick prova på hur det kan vara att avgöra en match på straffsparksläggning. Västerås gick segrande ur den men vi kommer gärna tillbaka till denna roliga cup!

Nu är det 12 fotbollssugna tjejer som går och väntar på att vårt fina naturgräs på Danelid ska bli grönt. Finns det fler 03:or som vill spela med oss är de väldigt välkomna! Det är en bra stämning i laget, och god sammanhållning.

Hälsningar Magnus Gullö, lagledare



Glädje då det står klart att F03 vunnit grundspelsgruppen i GUSK Flickcup i januari.



Leka Lär

För femte året anordnar Danmarks IF knatteskola "Leka Lär" för 4-5-åringar, både pojkar och flickor, födda 2008-2009.

Den kommer att bedrivas med lek och spontanfotboll uppdelad på 7 tillfällen, alltid på Danelids IP och alltid söndagar kl 11-12. Vi startar söndagen den 5/5 och fortsätter varje söndag fram till avslutningstillfället som är den 16/6.

Pris: 500 kr, inkl. landslagströja, fotboll och vattenflaska.

Gör WEB-ANMÄLAN på:

<http://forening.landslagetsfotbollsskola.se/clubs/>

Välj distrikt "Uppland" och förening "Danmarks IF". Tryck sedan på "Anmäl dig via webben" och fyll i dina uppgifter.



INTERSPORT



ERBJUDANDE TILL DIF's MEDLEMMAR:

UMBRO CLASSICO-J HG

stk 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



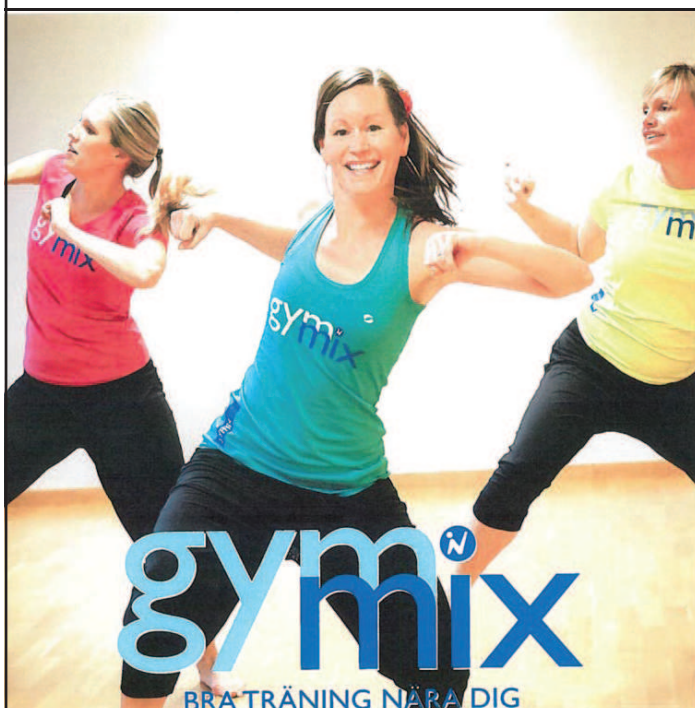
UPPSALA PONNYKLUBB!

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

Terminsavgift: 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

UPPLANDS FASTIGHETSSERVICE

i Uppsala AB

018-15 88 60 upplandsfastighetsservice.se

**Ett serviceföretag
med lokal förankring
som tar stor
hänsyn till miljön.**

- **Fastighetsskötsel**
- **Teknisk skötsel**
- **Fastighetsjour**
- **Lokalvård**



Var med på Landslagets Fotbollsskola 2013 som arrangeras av Danmarks IF

Fotbollsskolan är tillbaka efter förra årets succé.
Fem härliga junidagar fyllda med fotbollsträning,
fotbollslek och andra roliga aktiviteter.

Läs mer på www.danmarksif.org

För flickor och pojkar 6-12 år

Vecka 24 (13-14/6)

Vecka 25 (17-19/6)

Kl. 09.00-15.00

Kostnad 700:- (specialdesignad

fotboll, t-shirt och vattenflaska ingår)



**ALLA PASSAR
I BLÅGULT!**

Vi arrangerar årets roligaste fotbollsskola i sommar!
Anmäl dig på landslagetsfotbollsskola.se



**LANDSLAGETS
FOTBOLLSSKOLA**

ICA

Supermarket

Sävja

ÖPPET
ALLA DAGAR
8-22

*Välkommen önskar
Robert Börjesson med personal*