



Bandykul börjar

Se sid 7.

Tre fotbollslag summerar säsongen: P06, F00/01 och P02, sid 8-10.



Gymnastiksektionen berättar på sid 14-15.

Rekordsnabb domarkarriär för Dennis och Gustav. Läs mer på sid 6.



Julmarknad & julgranar Sid 11.

INNEHÅLL

2	Funktionärslista
3	Ordet & Information från kansliet
6	Rekordsnabb domarkarriär
7	Smygstart för Bandykul
8	P06
9	F00/01
10	P02 Slut på säsongen
11	Julmarknad och julgränar
14-15	Gymnastiksektionen



DIF-DAX ges ut av Danmarks IF, Uppsala med 4 nummer 2013 och distribueras i 4000 ex till hushåll i Bergsbrunna, Uppsäsvja, 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
Karin Andersson, 070 632 27 51
karin.v.andersson@ge.com

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

Ledamot
Vakant

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, 070 341 65 75
magnus.gullo@gmail.com

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
carina.hildorsson@folkspel.se

Ungdomsfotbollssektionen

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

Nu är det snart jul igen och fotboll får spelas inomhus eller på konstgräs. Bandy och gympan är i full gång förstås.

Rapport från Bandysektionen:

Som framgår på DIF:s hemsida så är bandysektionens motto: "Det är aldrig för sent att ge upp". Som medlemmar i Alliansen har vi fått rabatterad istid från september vilket är mycket uppskattat.

Det blir försäljning på Sirius hemmamatcher i bandy även denna säsong, med start 25/10. Välkomna till öltältet!

Onsdag 6/11 rullar Bandykuls fyra bussar igång. Vi hoppas på samma deltagande som förra säsongen från Funbo/Danmark.

Ny arena är på gång på Studenternas med plats för 9000 åskådare. Frågan är hur man skall lösa de oundvikliga krockarna mellan fotbolls- och bandysäsongerna. En utbyggnad av Löten, eller behövs trots allt en ny, separat bandyhall? Arenan kommer att vara nedsänkt, med patienthotell och bostäder i långsidan mot sjukhuset. Kommunens nya fastighetsbolag leder arbetet, klart 2018.

Lycka till med Bandysäsongen önskar vi alla andra! För övrigt är fokus just nu budget och organisation inför 2014 och hur vi ska bedriva verksamheten i fortsättningen. Vi har en fantastisk anläggning med otroliga möjligheter!!

God Jul & Gott Nytt år 2014

önskar

Barbro Caesar

INFO FRÅN KANSLIET

Danelid torsdag 24/10-13

Dagens datum rimmar inte riktigt med väderförhållandena som råder utomhus. Jag har fått lov att dra ner markisen för att ha någon möjlighet att se vad som står på datorskärmen. Solen skiner och temperaturen har kommit upp i 13 grader. Det skulle, med avseende på vädret, kunnat vara högsäsong för fotbollen men alla fotbollsplaner är avstängda och Ove håller på för fullt att iordningställa dem för vintervilan.

Arbetet på Kansliet består just nu i att vårda de system som finns. Sortera och arkivera det som blivit lagt i högar då tiden inte riktigt räckt till tidigare. Har precis börjat reda i föreningens nyckelhantering och nyckelkvittenser. Vet du med dig, som f d ledare i Danmarks IF, att du fortfarande har nycklar kvar till vår anläggning är jag/vi tacksamma om ni ser till att nycklarna kommer tillbaka till föreningen.

Fortfarande kvarstår medlems- och/eller deltagaravgifter som inte blivit betalda. Danmarks IF:s verksamhet drivs helt och hållet av ideella krafter. Våra största intäkter kommer från de avgifter vi säger att deltagarna betalar för att vara med i verksamheten samt från de bidrag vi erhåller från kommunen. Vet du med dig att du har ett barn som varit med i verksamheten under året men inte betalat för ditt deltagande så se till att betala omgående – dra ditt strå till stacken för att vi skall kunna fortsätta bedriva våra aktiviteter men också utveckla demsamma.

Kommunens dagliga verksamhet, Danelidsgruppen, som har sin bas här på Danelid har hjälp oss att ta ner en hel del gamla träd. Det innebär att det finns massor av ved staplat vid Danelid. Om du är intresserad av att köpa ved och samtidigt stödja vår ungdomsverksamhet är du välkommen att höra av dig till Kansliet.

Hoppas att det härliga höstvädret håller i sig över höstlovet men sen får det gärna komma massor av snö.

Malin Göthlin

**FRANSTA SCHANT
&
JÄRNVÄGSSÄKERHET**



matte_lorentzon@hotmail.com
mobiltelefon: 070-753 6765

Ring så gräver vi!

DANMARKS
VILLA & TRÄDGÅRDS
SERVICE

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

Välkommen till Cario Vårdcentral Sävja

All kompetens på ett ställe – för hela familjen.

Hos oss är det lätt att få läkartider och du kan även lista dig hos våra husläkare Kerstin Sindelar, Narmin Khoubehi, Heike Köhler och Anna-Karin Lindblom.

Vill du diskutera din hälsa med vår distriktssköterska så är du varmt välkommen till ett hälsosamtal, tidsbokade besök.

Vi är en komplett vårdcentral med laboratorium, dietist, KBT-terapeut och sjukgymnaster med eget gym.

Vi välkomnar även alla familjer eller blivande familjer till familjecentralen, då vi både har barnmorskemottagning och barnvårdcentral och samarbetar med kommunen i Sävjas Familjecentral.

Välkommen!

DROP-IN
Sjukgymnast 8.15 - 9.15
Sköterska 8.15 - 16.30
DAGLIGEN



Cario Vårdcentral | Sävja Västgötaresan 64, 757 54 Uppsala | Tel: 018-18 37 00 | www.cario.se

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



Rekordsnabb domarkarriär

I slutet av september klarade Dennis Öhlund och Gustav Ingolfsson slutprovet för förbundsdomare i bandy i ABB Arena i Västerås. Det innebär att de nu kan döma upp till bandyallsvenskan, nivån under Elitserien i bandy.

De båda började döma div III förra säsongen. Tack vare bra speluppfattning och vass skridskoåkning har karriären gått snabbt. Närmast väntar finalen i P20 för Svenska Cupen i Västerås och Mini-World Cup i Bollnäs – en turnering de själva deltagit i som representanter för Danmarks dåvarande juniorlag.

Tillsammans med Erik Sundén driver de DIF:s div II-lag. De är dessutom flitiga på isen i Bandykul. Gustav har också synts på isarna och i klassrummen i Danmarks och Stordammens skolor.

/Staffan Hermodsson



Dennis Öhlund och Gustav Ingolfsson.

Smygstart för Bandykul

Lördag den 19/10 smygstartade Bandykul på Studenternas med ett 60-tal knattar från Sirius, UNIK, Uppsala BOIS och Danmarks IF. Alla njöt av att vara på isen i den sköna höstsolen. På bilden syns en av de tre grupperna.

Anmälan görs till www.bandykul.se. Onsdag 6/11 rullar de fyra bandybussarna igång och hämtar barn vid 23 skolor runt om i Uppsala.

/Staffan Hermodsson



Bandykul på Studenternas.

Kamratgården

Lokaler för fest och möten.

För bokning, se vår hemsida
www.bergsbrunnabygddegard.se
eller ring Thomas Söderberg
tel 070 35 018 08



TEL:
0739652267

Annas Klippservice
Skogsblomman
Anna.I.H
Frisör

Skogsblomman
Stenbrohultsvägen 107
SÄVJA

www.annasklippservice.nu
annasklippservice@gmail.com

P06

Då var vår andra säsong till ända och nu börjar vi ladda inför sammandragen nästa år. Under året som gått har vi tränat på passningar, teknikövningar och skott, förutom att spela match. Vi är många som har träffats varje vecka och kört. Över 30 stycken är inte ovanligt. De flesta av oss har också fått chansen att spela matcher. Tre stycken har det hunnit bli och det har gått bra i alla.

En viktig del i träning och match har varit att alltid ge sitt bästa och kämpa. När vi är så här många är en viktig del att få ihop alla till ett lag som kämpar för varandra. Detta fick vi uppleva under DIF-dagen då vi spelade med två lag direkt efter varandra där vi hejade fram varandra när vi inte spelade.

Vi vill också passa på att tacka de som hjälpt till på träningarna och alla de föräldrar som har stått bredvid och tappert väntat oavsett väder och vind.

Vi tackar för oss denna säsong och hoppas att vi alla ses till våren!

/Alla i P-06



P06

F00/01

Här har vi ett lag som symboliserar bredd på flera sätt och vis. Efter att Danmarks F98/99 lag valt att lägga ner bestämde vi oss för att försöka fånga upp de spelare som fortfarande ville spela.

Det här har resulterat i ett gäng glada tjejer som spelar över flera åldrar, vi är tjejer som är födda -98 och ända fram till några -02:or.

Då vi för två år sedan lyckades fånga upp några spelare ifrån Funbo/Almunge som avslutade sitt lag, så har vi också en rejäl bredd rent geografiskt. Vi har blivit ett lag med spelare från stora delar av Uppsala med omnejd, vi är tjejer ifrån Danmark, Bergsbrunna, Nántuna, Vilan, Kuggebro, City, Salabacke, Fålhagen, Funbo, Almunge och säkert ännu fler.

Vi har nu spelat en säsong med både en 7- och en 9-mannaserie. 9-manna är något som var helt nytt för flera av oss och vi har fått upptäcka hur jobbigt det kan vara att spela på en så stor plan. Vi har lärt oss att man måste spela och tänka på ett helt annat sätt för att orka en hel match igenom. Vi har under resans gång fått smaka förlustens beska och segerns sötma, och vi har nu fått ihop ett glatt gäng som kämpar på hela vägen ända fram till slutsignalen. Som avslutning av den här säsongen provade vi även på att spela 11-manna i Håbo flickcup med strålande sol och tuffa matcher.

Nu ser vi fram emot en ny säsong med nya roliga utmaningar.

God Jul & Gott Nytt År
Mer fotboll nästa år



P02 Slut på säsongen

Intensiva träningar, smutsiga fotbollsskor, spännande matcher, blöta västar, roliga cuper, svettiga och leriga kläder, en varm och solig sommar samt tidiga morgnar för att åka iväg till match. Allt detta kommer vi i P02 att sakna då utomhussäsongen börjar lida mot sitt slut (eller är den kanske tyvärr redan över?). Det har varit full fart hela säsongen i P02 med 35 aktiva killar. Vi har kört med tre lag i seriesystemet och därtill har flera cuper spelats.

Eftersom suget efter fotboll fortfarande är starkt bland de flesta av killarna kommer vi att fortsätta träna utomhus på konstgräset så länge väder och vind tillåter. När vintern kommer flyttar vi in i Nya Stordammen där vi laddar upp inför våren och nästa utomhussäsong.

Bra jobbat alla killar i P02 och tack till övriga föräldrar som på något sätt hjälpt till och stöttat laget under säsongen!

/ Ledarna i P02



P02



JULMARKNAD



ICA Supermarket Sävja

Fre 13/12 15-20

Lör 14/12 10-18

Sön 15/12 10-18

Julbak och julkransar!

JULGRANAR

ICA Supermarket Sävja - Lastkajen

Lör 14/12 12-20

Sön 15/12 12-20

Fre 20/12 14-20

Lör 21/12 12-20

Sön 22/12 12-20

**Stöd Danmarks IF genom att
handla din julgran av oss!**



RUSTA DIG FÖR VINTERN!

Kom in till oss och testa alla våra jackor i vårt kylrum Boländerna!

TAG 2 FÖR

299:--

ORD. PRIS 199:--/ST

**ETIREL
SKI MICRO
FLEECEJACKA**

Tunnare tröja i microfleece med hög krage och dragkedja fram. Dam- och herrstorlekar.



PEAK PERFORMANCE KLONDYKE PARKAS

Vindavvisande och vattenavvisande parkas i HiPe Core-tyg. God andningsfunktion. Fodrad med värmande Thermocool®. Huva med pälskant. Dam- och herrstorlekar.

899:--

ORD. PRIS 1399:--



**TIMBERLAND
CHOCORUA TRAIL**

Vattentät skinnkänga med GORE-TEX®-membran. Dam- och herrstorlekar

1099:--



**SORELL
WINTER CARNIVAL KÄNGA**

Mångsidig vattentät känga. Vattentät mjukgummiskål med fiskbensmönstrad yttersockla.

**TESTA PÅ
RIKTIGT**

Ett par löparskor, alpinskidor eller tält testas bäst i verkligheten.

**ÖPPET KÖP
365 DAGAR**

Köper du fel idag kan du alltid lämna tillbaka imorgon. Eller om ett år.

399:--

DOBSOM COMFORT SKIDBYXA

Lättfodrad och vindtät byxa i ett smidigt följamsamt material som inte prasslar. Långa delbara blyxtlås i sidorna gör byxan lätt att ta av och på.

349:--

DOBSOM COMFORT KJOL

Lättfodrad och vindtät kjol i ett smidigt följamsamt material som inte prasslar. Långt blyxtlås i sidan gör kjolen lätt att ta av och på. Damstorlekar.

1999:--

ORD. PRIS 2599:--

**3-i-1
JACKA**



**UTTAGBAR
INNERJACKA**

**8848 ALTITUDE
BRUSON ZIP-IN PARKAS**

Mångsidig 3- i-1-parkas med zip-in-system. Vind- och vattentät skaljacka. Dunfylld innerjacka. Herrstorlekar.

SPORT TO THE PEOPLE

UPPSALA City Mån-fre 10-19, lör 10-17, sön 12-16.
UPPSALA Gränby Mån-fre 10-20, lör 10-20, sön 10-20.
UPPSALA Boländerna Mån-fre 10-19, lör 10-17, sön 11-17.
www.intersport.se

INTERSPORT®

Triller

MAT OCH BRÖD

Bageri Catering Festvåning

vardagar kl. 6:30 - 16:00

Bergsbrunna Tegelbruk

018 - 42 18 00

www.trillermat.se



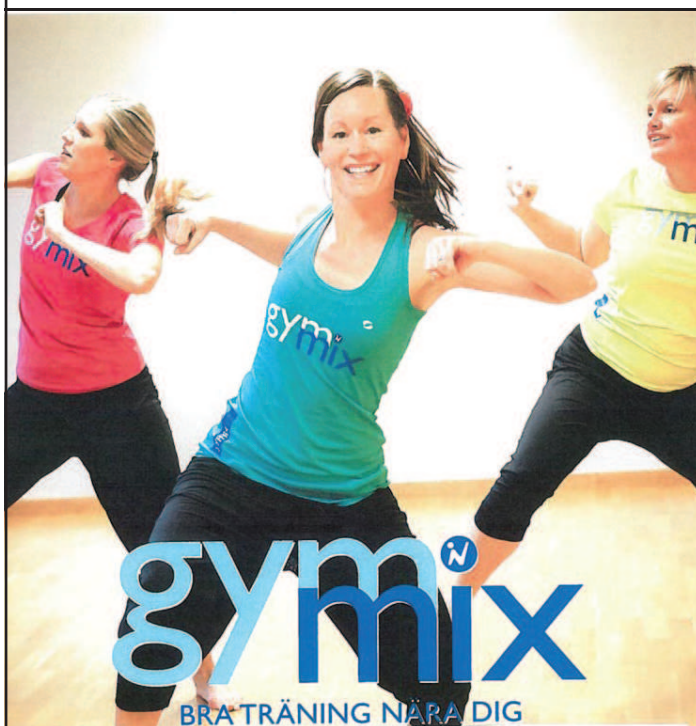
UPPSALA PONNYKLUBB!

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



Danmarks if gymmix/gymna

Välkommen att testa vår gymna, första passet är gratis!

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

Gruppträningen är i full gång med många kända ansikten, som troget kommer varje vecka, och även en hel del nya, vilket vi tycker är roligt.

Under terminen har vi ett antal olika pass med ambitionen att det ska finnas något kul och utmanande för alla.

Inför höstterminen har vi köpt in 25 stycken step-up brädor från ett gym i stan, när de flyttade in i nya lokaler. Detta blev ett "lyft" för Corepuls passet som vi har på onsdagar.

Vi ser gärna att det kommer fler deltagare. Vi har gruppträning fyra gånger i veckan i Uppsävjaskolan.

Tider och innehåll beskrivs mer på hemsidan. Se <http://www.laget.se/GYMNASTIK>

Höstterminen håller på till den 19/12 och vi startar igen måndag den 6/1

Kom gärna och prova! Första gången gratis

Måndagar	kl 20-21	gympa
Onsdagar	kl 19.30 - 20.45	corepuls
Torsdagar	kl 20-21	gympa
Lördagar	kl 11-12	gympa

Information om våra olika pass:

Gympapasset är en "genomkörare" för hela kroppen med uppvärmning, kondition i form av pulshöjande rörelser och hopp, styrka och rörlighet. Passet avslutas med stretch. Då vi är flera ledare så varierar passens innehåll en del.

Corepuls är ett pass med fler styrkeövningar och mindre koordination. Vi använder step up brädor för att få upp pulsen. Hantlar och gummiband för att öka belastningen i styrkeövningarna. Corepuls är funktionell styrketräning där styrka, balans, uthållighet och stabilitet utmanas. Passet är uppbyggt i tre block med uppvärmning, core-träning och kondition. Det avslutas med rörlighet och stretch. Passet är 75 minuter.

OBS! Ta gärna med egna hantlar till styrkepasset! Max 1-3 kg.

Vi har även några hantlar som vi kan låna ut. Gummiband utan handtag finns att låna.

Intervall-stretch är ett pass som inleds med 40 min intervallträning. Det är övningar med hög puls som tränar kondition, styrka och explosivitet. Alla övningar har enkel koordination och körs i intervaller om 30-40 sek med några sek vila emellan. Allt till musik som peppar såklart. Det är blandat med hopp, steg, styrkeövningar på golvet, lite bänkövningar mm ungefär som i ett vanligt gympapass men med lite annat upplägg.

De sista 20 min är övningar i ett lugnare tempo, med fokus på nedvarvning, balans och dynamisk stretch. Vi hinner töja lite extra på varje muskel.

Det är enkelt att anpassa efter sin egen förmåga och om man vill så kan det bli riktigt jobbigt.

Varmt välkomna!

Gymnastiksektionen



Ledarna tar emot i dörren.



Ett corepulspass med step up bräda och hantlar.

ICA

Supermarket

Sävja

ÖPPET
ALLA DAGAR
8-22

*Välkommen önskar
Robert Börjesson med personal*