



*Knutby IF 2004
Bulletinen nr: 1*



Årets första bulletin!

gymnastik

Step-up och gymmic i gympahallen!

styrelsen

Årsmöte 21 mars

Valberedningen fixar vårfest!

skidor

Knutbyloppet lockade rekord-
många skidåkare

KIF-krysset med mera...

**KÖP BINGOLOTTERNA AV KNUTBY IF
VARJE SÖNDAG VID ICA-KNUTEN KL 11 - 16**

KIF – BULLETTINEN

är Knutby IF:s klubbtidning. Den trycks i ca 700 ex. för utdelning i Knutbys postnummerområde och skickas separat till medlemmar bosatta på annat håll. Bulletinen utkommer med fyra nummer per år.

Internetadresser:

Bulletinen – www.knutby.nu

Fotbollsektionen

<http://home.knutby.com/fotboll/>
e-post: ingemar.linke@telia.com

Skidsektionen

www.svenskidrott.se/c/knutbyif_skidor
e-post: knutbyif-skidor@telia.com

Idrottsplatsen Svärdens IP,
tel. 0174-402 29

Material och annonser sänds till:
e-post: mats.t.lindh@telia.com

Nästa nummer kommer i april 2004.
Material inlämnas **före den 15 apr.**

Omslaget:

Ett gymnastikpass där deltagarna pressas under en s.k. puls-topp.

Läs mer s.4 – 5.



Dags för årsmöte 2004

KIF - ledaren

Återigen har ett år gått och klubben står inför sitt 66:e verksamhetsår. För klubben stundar också det viktigaste mötet för året nämligen årsmötet som är klubbens högsta beslutande organ.

Årsmötet handlar både om att redovisa det år som gått och att blicka framåt med verksamhetsplaner och budget för 2004. Inte minst handlar det om att bemanna de olika posterna i styrelser, sektioner, revisorer m.m.

Alla medlemmar är varmt välkomna! Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda 1 vecka innan mötet.

I detta nummer kan du läsa om gymnastiksektionens allt bredare verksamhet. Det blir tydligare och tydligare vilka kvällar som är ”heliga” under veckorna. Vågar påstå att det främst är männen som får anpassa sina kvällsaktiviteter efter detta faktum men det borde likväl kunna vara tvärtom! Killar är självklart välkomna att ruska igång sina styva leder under något av dessa intensiva pass.

Vintern har varit lång till många skidåkares glädje. Skidsektionen vill tacka för all den hänsyn som visats av fotgängare m.fl. som inte gått i spårbädden. Spåren har därför kunnat hållas på en bra standard vintern igenom. Återigen ett stort tack!

I nästa nummer hoppas redaktionen på mycket material från fotbollen och pingisen. Det är då tid för ett säsongsbbyte, pingisen slutar och fotbollen börjar sin säsong. Hur gick det egentligen i div. 3 för A-laget i pingis? Rapport kommer. /red.

ÅRSMÖTE 2004

**Knutby IF kallar härmed till årsmöte
söndagen den 21 mars kl.16.00
i klubbstugan vid Svärdens.**

**Förslag till årsmötet lämnas till
styrelsen senast 14 mars.**

**Årsmöte hålls även för
Per-Arne Karlssons minnesfond**

**Styrelsen önskar alla medlemmar
välkomna, stora som små!**

SKIDAVSLUTNING

**Fredagen den 26 mars kl.18.30
i klubbstugan vid Svärdens.**

**Avslutning på årets skidsäsong med
utdelning av priser och diplom.**

Information om kommande aktiviteter m.m.

Välkomna! Skidsektionen

Gymnastiken - en växande sektion!

Det känns jätteroligt att kunna berättat att föreningen köpt in ”step-up” brädor och därmed kunna erbjuda medlemmarna ytterligare ett sätt att motionera på.

Förutom den vanliga gympan så startade step-upen i januari. Det visade sig att många var intresserade av den typen av motion. Många fler än de 15 platser vi tänkt börja med.

Jag ska försöka beskriva vad det är. Varje motionär utför ett program på en step-up bräda. Det går till så att man i takt till musik går upp och ner, runt och fram och tillbaka på en liten bräda som är ungefär 90 cm lång, 35 cm bred och mellan 12-18 cm hög. Det man tränar är i huvudsak kondition men även styrka och koordination. Passet är ungefär en timme och man utför rörelserna aerobt, det betyder helt enkelt, med tillgång till syre i musklerna.

Självklart så finns det en ledare, Anna-karin Johansson heter hon. Välkommen!

Jag efterlyste nya ledare i ett nummer av bulletinen och har fått respons.

Så ännu en nyhet, ett spännande pass i veckan kan erbjudas i form av en mixad gympa/aerobic så kallad Gymmic. Vad är nu det för något? Jo, ett pass där man arbetar med olika pulstoppar, styrkeövningar och samtidigt lägger in stegkombinationer som i aerobic vilket, som hörs på namnet, också bygger på aerobt arbete. Jättekul!

Ledare där är Karin Oroug. Välkommen till dig också!

Jag vill också tacka alla som var med och svettades förra terminen. Det var sammanlagt 33 st. som deltog. Nu ser vi fram emot ett nytt rekord år 2004. Ett litet friskvårdslöfte till er själva och en present som får dig att må bra och bli stark i både kropp och själ. Hjärtligt välkomna!

Pia Gustafsson

| <u>DAG</u> | <u>TID</u> | <u>AKTIVITET</u> | <u>LEDARE</u> |
|-------------------|------------|------------------------------|---------------|
| TIS | 19.00 | GYMPA | PIA |
| TORS | 19.00 | STEP-UP | ANNA-KARIN |
| TORS | 20.00 | STEP-UP | ANNA-KARIN |
| LÖR | 11.00 | GYMMIC | KARIN |
| <u>PRISER</u> | | | |
| GÅ PÅ ALLA PASS | | 400:-/TERMIN | |
| MIXA TVÅ VALFRIA | | 300:-/TERMIN | |
| GYMPA | | 150:-/TERMIN ELLER 20:-/GÅNG | |
| STEP-UP | | 250:-/TERMIN | |
| GYMMIC | | 175:-/TERMIN ELLER 20:-/GÅNG | |

PLATS
GYMNASTIKSALEN VID SKOLAN

Här ser vi tjejerna under en puls-topp. Sareks låt "Genom eld och vatten" strömmar ut från högtalaren.



Foto: Pia Gustafsson

Eila, Ing-Marie och Lotta är i otroligt fin form.



Foto: Pia Gustafsson

Magträning på högsta nivå!
Bäst i test för att nå tvättbrådan.



Foto: Pia Gustafsson

Jag i aktion som ledare och instruktör. Det syns kanske att det här är bland det roligaste jag vet.

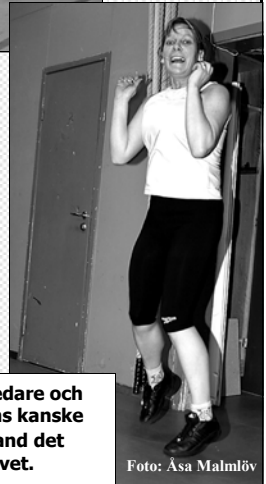


Foto: Åsa Malmlov

Reklamplatser på elljusspåret 2004

Nedanstående företag och privatpersoner har bidragit med pengar till Knutby IF skidsektions verksamhet. För detta har de fått elljusstolpar tilldelade och märkta med respektive namn. Kontakta någon i skidsektionen om intresse finns att bidra med sponsring av en elljusstolpe. Skidsektionen tackar för alla värdefulla bidrag.

| Nr. | NAMN | Nr. | NAMN |
|-----|-------------------------------------|-----|---------------------------------|
| 1 | ANNA , RUNE & ADAM | 52 | MALMLÖV FARMING |
| 2 | STIG OCH VERA GUSTAVSSON | 53 | KJELL & INGBRITT PETERSON |
| 3 | SYJUNTAN ”MUNVÄDER” | 54 | SVENSKA KYRKAN |
| 4 | BENGT ANDERSSONS SLIPSERVICE AB | 55 | SVENSKA KYRKAN |
| 5 | MARGARETHA & BENGT ERDENBORG | 79 | SVENSKA KYRKAN |
| 6 | MATS, ANNA-CARI, HANNA & ERIC LINDH | 80 | SVENSKA KYRKAN |
| 7 | ERICAS FOTVÅRD | 81 | SVENSKA KYRKAN |
| 8 | AGNETA & ANDERS RUNDBLADH KÄLLÅSEN | 82 | SVENSKA KYRKAN |
| 9 | THORE & GERD ERICSON | 83 | BERTIL & INGEGERD OHLIN |
| 10 | HAMMARGRENS BILSERVICE | 84 | INGER HOLM & BO LINDBERG |
| 11 | KJELL & INGBRITT PETERSON | 85 | SUNE & MARIANNE |
| 12 | FOLKTANDVÅRDEN ALMUNGE | 86 | PRO – KNUTBY |
| 13 | ANNA , RUNE & ADAM | 87 | MALMLÖV FARMING |
| 14 | SUNE & MARIANNE | 88 | GUNILLA & BERNT ERIKSSON |
| 40 | ÅKE SANDGREN | 89 | PRO – KNUTBY |
| 41 | INGER HOLM & BO LINDBERG | 90 | UPPSALA ELKONSULT I UPPLAND |
| 42 | LÄNNA PRÄSTGÅRD NORRTÄLJE | 91 | MALMLÖV FARMING |
| 43 | ÅKE SANDGREN | 92 | GRÄNSTA JUNTAN |
| 44 | JANSSON & JOHANSSON | 93 | AK BOKFÖRING |
| 45 | KNUTBY HANDELSTRÄDGÅRD | 94 | BENGT ANDERSSONS SLIPSERVICE AB |
| 46 | AK BOKFÖRING | 95 | KNUTBY HANDELSTRÄDGÅRD |
| 47 | GÖSTA & MARGARETA PETTERSON | 96 | HAMMARGRENS BILSERVICE |
| 48 | UPPSALA ELKONSULT I UPPLAND | 97 | NISSE & DAGNY GUSTAVSSON |
| 49 | OLLE & MAJLIS JANSSON | 98 | GÖRAN ROSENGREN |
| 50 | BENGT ANDERSSONS SLIPSERVICE AB | 99 | MALMLÖV FARMING |
| 51 | FOLKTANDVÅRDEN ALMUNGE | | |

Knutbyloppet gick enligt planerna!

För första gången på många år gick Knutbyloppet som det var tänkt, på rätt dag och i dagsljus!

Det satt dock hårt inne. Det var nära att tävlingen blev inställd. Helgen innan tävlingsdagen var spåren välpreparerade och fina. Men under några dagar svepte milda västvindar in över Knutby med regn, blåst och flera plusgrader. I grevens tid kom ett väderomslag till kallare väder några dagar före tävlingen. Tack vare många snöskottare och snökörare kunde ett mycket bra spår ordnas.

168 åkare var anmälda varav 133 kom till start vilket är rekord för tävlingen. Roligt var att fördelningen av åkare mellan ungdomar och seniorer var jämn.

Det var tävlingspremiär för den nya 3,3 km slingan. Britta Norgren Sollefteå SK och vinnare i D21 tyckte det var en rolig bansträckning. Olof Hedberg Strömsbergs IF körde 10 km på imponerande 26 min och 4 sek. Knutby IF kamade hem flera klassegrar genom Mattias Berlin i H11-12, Marcus Jonsson i H13-14, Patrik Carlsson i H15-16, Mikael Nordström i H17-20 och Adam Hurynowicz i H35. I H13-14 lade KIF beslag på de tre första placeringarna! (Se resultat nästa sida.)

Priserna var uteslutande skänkta av generösa företag och privatpersoner. Mycket uppskattat av samtliga tävlande. Ett stort tack till er alla!

Alla ni som ställde upp som funktionärer vill jag tacka speciellt. Utan era insatser skulle skidverksamheten stå sig slätt!
/Mats Lindh, tävl. led.



Foto: M. Eriksson

Koncentration i startögonblicket.



Foto: M. Eriksson

David Skogqvist Knutby IF pustar ut efter ett väl genomfört lopp.

RESULTAT KNUTBYLOPPET

Flickor 9-10 år 2 km

1) Sara Landberg, Storvreta IK, 8:14 2) Rebecca Kastemyr, Månkarbo IF, 8:38 3) Hedda Bångman, Sundbybergs IK, 8:49 4) Josefine Ullberg, Storvreta IK, 9:01 5) Malin Jansson, IK Rex, 9:13 6) Caroline Casserlund, Månkarbo IF, 9:57 7) Victoria Gerhardt, Vassunda IF, 10:59 8) Hanna Lindh, Knutby IF, 11:10 9) Amanda Eriksson, d.o., 12:17, 10) Ingrid Joelsson, Storvreta IK, 13:47

Pojkar 9-10 år 2 km

1) Joel Rosén, Tierps IF, 8:21 2) Adam Eldh, Vassunda IF, 8:35 3) Alexander Johansson, Tierps IF, 8:49 4) Jens Rönnols, Sundbybergs IK, 8:51 5) Robin Hädén, Brottbys SK, 9:06 6) Simon Andersson, Gimo IF, 9:19 7) Leo Larsen, Sundbybergs IK, 9:38 8) Jesper Edenius, Häverödals SK, 10:30 9) Jesper Lundqvist, IK Rex, 10:30, 10) Emil Ytterberg, Häverödals SK, 10:41 11) Andreas Andersson, Knutby IF, 11:19

Flickor 11-12 år 2,5 km

1) Matilda Sundbaum, Tierps IF, 9:37 2) Evelina Bångman, Sundbybergs IK, 9:43 3) Lisa Hägglund, IK Rex, 9:52 4) Felicia Jonsson, Knutby IF, 10:03 5) Charlotte Storck, Månkarbo IF, 10:11 6) Frida Noaksson, Knutby IF, 10:14 6) Sara Glasberg, Vassunda IF, 10:14 8) Sandra Karlsson, Knutby IF, 10:23 9) Josefine Kolm, Månkarbo IF, 10:32 10) Jonna Ekman, d.o., 11:12 11) Amanda Jansson, d.o., 11:14 12) Linda Born, Vassunda IF, 11:25 13) Madelen Jansson, IK Rex, 11:28 14) Linnea Erkas, Häverödals SK, 11:34 15) Agnes Joelsson, Storvreta IK, 12:22 16) Amanda Lundh, Gimo IF, 12:50

Pojkar 11-12 år 2,5 km

1) Mattias Berlin, Knutby IF, 9:07 2) Henrik Casserlund, Månkarbo IF, 9:45 3) Niko Lehtonen, IK Rex, 9:50 4) Daniel Björk, d.o., 9:56 5) Henrik Jonsson, Gimo IF, 10:07 6) Oskar Rosenlund, IK Rex, 10:57 7) Robert Pettersson, Storvreta IK, 11:18 8) Malkolm Bonander, Vassunda IF, 12:08 9) Martin Jansson, Gimo IF, 12:23 10) Erik Melin, IK Rex, 13:02 10) Thomas Andersson, Knutby IF, 13:02 12) Måns Karlsson, d.o., 14:43 13) Johan Zaar-Lindh, d.o., 16:14

Flickor 13-14 år 2,5 km

1) Sarah Storck, Månkarbo IF, 8:16 2) Christina Lövald-Hellberg, Sundbybergs IK, 8:37 3) Anna Hägglund, IK Rex, 8:47 4) Emma Bergman, Tierps IF, 8:51 5) Linnea Kastemyr, Månkarbo IF, 8:55 5) Malin Eriksson, Tierps IF, 8:55 7) Lisa Norgren, Storvreta IK, 9:06 8) Jenny Landberg, d.o., 9:27 9) Ida Mörk, Månkarbo IF, 9:37 10) Emelie Jonsson, Gimo IF, 10:05 11) Louise Carlsson, Knutby IF, 12:44

Pojkar 13-14 år 2,5 km

1) Marcus Jonsson, Knutby IF, 7:38 2) Johan Berlin, d.o., 7:57 3) Fredrik Carlsson, d.o., 8:15 4) Robert Björklin, Månkarbo IF, 8:38 5) Niklas Noaksson, Knutby IF, 8:47 6) Niklas Glasberg, Vassunda IF, 8:53 7) Markus Jansson, IK Rex, 8:58 8) Magnus Björk, d.o., 9:17 9) Thomas Pettersson, Storvreta IK, 9:19 10) Tomas Åkerblom-Andersson, Arlanda-Märsta SK, 9:42 11) Dennis Gustavsson, IK Rex, 9:43 12) David Skogkvist, Knutby IF, 10:13

Flickor 15-16 år 3,3 km

1) Sofie Bergman, Tierps IF, 10:26 2) Charlotte Casserlund, Månkarbo IF, 10:51 3) Maria Landberg, Storvreta IK, 11:24 4) Martina Sölvander, Gimo IF, 11:46 5) Caroline Lindblad, Häverödals SK, 11:57 6) Linn Jansson, d.o., 12:23

Pojkar 15-16 år 6,6 km

1) Patrik Carlsson, Knutby IF, 18:51 2) Christoffer Storck, Månkarbo IF, 20:08 3) Robert Åkerblom-Andersson, Arlanda-Märsta SK, 20:19 4) Markus Sundbaum, Tierps IF, 20:39 5) Jonas Storck, Månkarbo IF, 20:52 6) Mickael Åkerblom-Andersson, Arlanda-Märsta SK, 21:18 7) Patrik Hagström, Häverödals SK, 21:28 8) Erik Nordström, Knutby IF, 21:55 9) Victor Eldh, Vassunda IF, 22:20 10) Robert Erkas, Häverödals SK, 22:47

D 17-20 år 6,6 km

1) Malin Eskilsson, Tierps IF, 22:15 2) Caroline Ström, d.o., 23:35

D 21 6,6 km

1) Britta Norgren, Sollefteå SK, 19:46 2) Annika Billstam, OK Linné, 21:55

H 17-20 år 10 km

1) Mikael Nordström, Knutby IF, 28:14 2) Martin Lindberg, Öregrunds IK, 29:47 3) Robin Eriksson, Knutby IF, 29:49 4) Thomas Ohlin, d.o., 30:38 5) Magnus Ohlin, d.o., 30:41 6) Erik Ohlström, IK Rex, 31:22 7) David Holmström, Roslagsbro IF, 31:30

H 21 10 km

1) Olof Hedberg, Strömsbergs IF, 26:04 2) Lars Utter, Arlanda-Märsta SK, 27:30 3) Jan Troeng, Storviks IF, 27:31 4) Jan Mattsson, Storvreta IK, 27:57 5) Guy Utter, Arlanda-Märsta SK, 28:19 6) Jörgen Ohlin, Knutby IF, 28:39 7) Anders Wänstrand, Vassunda IF, 31:05 8) Stefan Landstet, Arlanda-Märsta SK, 32:34

H 35 10 km

1) Adam Hurynowicz, Knutby IF, 28:49 2) Anders Frid, Arlanda-Märsta SK, 29:58 3) Johan Landstet, Arlanda-Märsta SK, 30:07 4) Stefan Born, Vassunda IF, 31:22

H 45 10 km

- 1) Teddy Jonasson , Roslagsbro IF, 30:09 2) Gunnar Højvall, Arlanda-Märsta SK, 30:15 3) Björn Lindberg, Öregrunds IK, 31:00 4) Tomas Einarsson, Arlanda-Märsta SK, 31:27
5) Lars-Göran Eriksson, Björklinge SOK, 31:29
6) Carl Bachman, Sundbybergs IK, 34:50 7) Mats

Ola Eriksson, Öregrunds IK, 36:00 8) Urban Löfqvist, Vassunda IF, 38:12

H 55 10 km

- 1) Sören Olofsson , Sundbybergs IK, 32:41 2) Stig Johansson, Storvreta IK, 34:26

Knutby IF skidor tackar för skänkta priser till Knutbyloppet 2004

ALMUNGE SNICKERIFABRIK AB

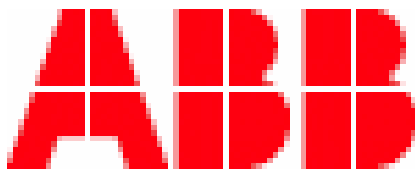
In i framtiden med gamla traditioner

Timberjack

A John Deere Company

 Länsförsäkringar
Uppsala

Bank & Försäkring



STADIUM



gammadata

ICA KNUTEN



GRANNGÅRDEN

Alunda

upplandstryck.se

- Presentreklam till BÄSTA pris -

Kundtjänst 018 - 14 05 20

DISKRUMSSPECIALISTEN

J E:s Bil- & Elservice AB

Contiga

Malmö Farming

Bridgestone

Fam Högberg

Fam Åsén

VALBEREDNINGEN FIXAR VÅRFEST!



Är du:

Ledig? Lördagen den 13 mars kl.19.00

Lokalpatriot? Knutbygården

Hungrig? Landgång samt kaffe och kaka

Kramig? Dans till Englunds orkester

Ekonomisk? 150 kr per person

Kontaktsökande? Anmälan till Marie, Mia eller
Challe

Fundersam? Anmälan senast den 7 mars

VÄLKOMNA!

A cartoon illustration of a man and a woman dancing. The woman is on the left, wearing a yellow top and black pants, with her arms around the man's waist. The man is on the right, wearing a black suit and white shirt, with his arms around the woman's waist. They are both smiling and looking at each other. There are two speech bubbles: one from the woman and one from the man.

Går du alltid på KIF:s
vårfester i smoking?

Ja, alla har vi ju en liten
rebell i oss!

BINGOLOTTO PÅ SÖNDAGAR

Bingolotto har som bekant flyttat sin TV-sändning till söndagar kl.18.00. Ibland börjar programmet senare om någon sportsändning drar ut på tiden.

Detta har medfört att KIF också säljer sina bingolotter mellan kl.11-16 på söndagar vid ICA-knuten.

Det är flera lag som ansvarar för försäljningen (se nedan). Lotterna hämtas som tidigare av den lottansvarige på måndagar kl.18.45 vid Svärdens. Redovisning av lotterna sker sedan måndagen därpå kl.18.30.

Returer måste anmälas per telefon före kl.16.00 på söndagen. Returlotter ska vara minst fem i nummerföljd, både vanliga lotter och dubbellotter. Kom ihåg att vinstlotter löses in efter kontroll i vinstlistan och att de ska vara undertecknade med namn och telefonnummer. Mer information finns i bingolottopärmen.

För dig som vill prenumerera på bingolotter

Som prenumerant på bingolotter kan du få lotterna direkt hemskickade per post. Du får för varje utskick lotter för fyra spelomgångar. Dessa kommer från olika lottserier. Bingolotto påminner dig om du har vunnit. Vinster löses in som vanligt.

Även om du prenumererar på dina bingolotter kan du stödja Knutby IF. När du beställer din prenumeration är det viktigt att du anger Knutby IF som din förening. Knutby IF:s föreningsnummer är 8001220. Beställ din prenumeration när du köper dina bingo-

lotter vid ICA-knuten eller via internet www.tv4.se.

Bingolottoansvariga våren 2004

- V9 fotboll, P9
- V10 fotboll, damlaget
- V11 fotboll, A-laget
- V12 fotboll, F13
- V13 fotboll, P13
- V14 fotboll, B-laget
- V15 fotboll, F14 Obs! Lördag!
- V16 skidor
- V17 fotboll, P15
- V18 fotboll, P11
- V19 pingis
- V20 fotboll, P9
- V21 fotboll, damlaget
- V22 fotboll, A-laget
- V23 fotboll, F13

*Bingolottoansvarig
Anne-Cathrine Karlsson*



*Patrik Carlsson klarade segern i
Knutbyloppetets klass H15-16.*

KIF-krysset

| | | | | |
|---|---|--|---------------------------------|--|
| <p>SVÄRDENS. KIF:S ELLJUS- BANA</p> <p>UT I SKOGEN! MOTIONERA!</p> <p>3.3 KM</p> <p>FOLK-PARK</p> | | <p>KOORDI- NATOR</p> <p>BÄTTID</p> <p>KORTGEVÄR</p> <p>KANMAN I MJUGG</p> <p>GICK SAAB ÖVER TILL</p> <p>OLJEMÄTT</p> | | |
| | <p>LÄGGER MAN MED GEVÄR</p> <p>FÖRST I SKANSENBUR</p> | <p>GÖR MAN ÄL</p> <p>CYKELSAK</p> <p>ÖVA!</p> | | |
| | | | | <p>SÄLLSYNT</p> <p>FINNS BARN</p> |
| <p>SÄRDRAG ANVÄNDS LUR ATT</p> <p>INTILL</p> | | | | |
| | | | | <p>KVÄVE</p> <p>FÖR UPP- LYSNING</p> |
| | | | <p>FRIAR- LED</p> <p>50</p> | |
| <p>MED SPETS OCH VÄM</p> <p>MED OCH UTAN JÖD</p> | | | | |

Torbjörn G. har gjort ett nytt KIF-kryss för bulletinen. Den rätta lösningen skickas till KIF-bulletinen senast den 21 mars 2004. Trisslotter kan vinnas.

Namn:

Adress: