



*Knutby IF 2002
Bulletinen nr: 3*



Skidor

**Skriver Elofsson på
för KIF?**

**Klubbmästerskap i
terränglöpning**

Bordtennis

**Nya tag inför
säsongstarten**

Fotboll

**Fotbollsskolan
summeras**

Gymnastik

**Pia bjuder in till en
ny säsong**

2002

KIF - BULLETTINEN

är Knutby IF:s officiella
klubbtidning.

Tidningen trycks i ca 700 ex. och delas ut i Knutbyområdet och skickas till medlemmar boende annorstädes. Vet du att någon medlem inte får klubbtidningen? Ta kontakt med Britten Åkerlind.

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

Nästa nummer kommer i dec 2002.

Material ska vara inlämnat
före den 10 nov 2002

Omslaget:

Världens bästa skidåkare Per Elofsson tillsammans med några av Knutby IF:s skidungdomar.



Något om årets fotbollskola

Årets fotbollskola lockade ca 65 förväntansfulla barn i åldrarna 7 – 12 år. De fyra första dagarna genomfördes i fint väder men på avslutningsdagen regnade det tyvärr. Jag vill tacka instruktörer och matpersonal för ett utmärkt arbete. Ett speciellt tack till Ulla och Signe från PRO som med glatt humör och vassa tungor berikat vår tillvaro på Svärdens. Erica Åström har för andra året i rad ansvarat för lunchen med den äran. Det är

KIF - ledaren

Per Elofsson skrev sin autograf på Felicia Jonssons träningsoverallsjacka under ett evenemang i Östhammar tidigare under sommaren. Säkert ett minne som lever kvar länge. Det är viktigt med idrottsliga förebilder och ledare inom idrotten.

Men inga stjärnor kan utvecklas utan stöd av ideellt arbetande krafter inom föreningslivet. Inom KIF har det fungerat bra under flera år. Nu tornar dock orosmoln upp sig mot horisonten. Inom styrelse och sektioner börjar bristen på folk att göra sig gällande. Huvudstyrelsen har under några år haft vakanser på olika platser. Till detta hör också att ett antal personer har aviserat att de inte kommer att fortsätta efter nästa årsmöte, bl.a. KIF-ordföranden Lennart Åkerlind.

Nya krafter måste alltid vara beredda att ta över. Det hör till alla ideella föreningsars utveckling och fortlevnad. Fortfarande är det förhållandevis

(forts. s.6)

ca 30 personer inblandade i fotbollskolan för att ge barnen en första rolig sommarlovsvecka. Instruktörerna gör egna scheman vilket är jättesvårt. Tänk er själva att göra ett program på 6 timmar för barn i 8-årsåldern fem dagar i rad! Det har våra ungdomar skött på ett mycket bra sätt. Ett speciellt tack till två anonyma sponsorer som skänkte 1000 kr till oss! Tack även till GB-glass och ICA-Knuten som ställer upp och hjälper oss.

/Kenneth Karlsson

Höstaktiviteter

Oj, oj, oj, vilken fantastisk sommar vi har haft! Överallt har människor haft en massa aktiviteter för sig. Vi har simmat, pysslat i trädgården, promenerat, spelat golf, fiskat, vandrat i fjällen, spelat fotboll och boule, orienterat och cyklat. 🚲 Jag kan inte räkna upp allt. Men vad händer nu när höstmörkret tränger sig på? Visst lockar en god bok i mysfåtöljen med en god kopp te... STOPP!!! Det låter jättebra men glöm inte att det finns aktiviteter även på hösten. KIF har motionsgympa på torsdagar. Enligt statistiken så minskar risken att drabbas av en massa sjukdomar och hälsobesvär om man motionerar regelbundet.

- Vad sägs om att **slippa bensköret**? 🚗
- Vem vill drabbas av **hjärt- och kärlsjukdomar**? 🏠
- Hur kul är det med **stress** och annan **mental ohälsa**?

- **Diabetes typ 2?** Glöm dajm och annat sött och gott. 🍰
- **Övervikt?** Fysisk aktivitet är den enda faktor som påtagligt ökar energiomsättningen.
- Att själv kunna förebygga och undvika **ledskador och ryggbesvär** känns i alla fall helt rätt för mig.

Allt är faktiskt möjligt att undvika bara genom att motionera regelbundet. Tro det eller ej, men det är kul också.

Välkomna att motionsgympa på torsdagar kl.19.00 i gymnastiksalen vid Knutby skola. 100 kr/termin Prova en gång gratis.

Vi ses!

Pia Gustafsson

Bordtennistävling i Almunge

Den 5-6 oktober kommer Knutby IF att anordna en bordtennistävling i Almungehallen. På lördagen kommer KIF ha en egen tävling kallad Knutby poolen som faktiskt är en följd av andra klubbars påtryckningar. Vi körde nämligen tävlingen några år i mitten av 90-talet och blev då mycket uppskattad. Därför tar vi nya tag och försöker i år igen.

För att tävlingen ska kunna genomföras på ett bra sätt behövs det en hel del funktionärer som kan hjälpa till med att ställa upp och plocka ner bord samt att även döma matcherna. Vi ber därför pingisintresserade Knutbybor att komma och hjälpa till under denna helg. Kontakta Terno Hagert eller Thomas Wallén. Vi tackar på förhand!

Vi i bordtennissektionen vill också tacka Stefan Svensson för sponsringen av bollar och hoppas att fler sponsorer kan hjälpa oss att utveckla bordtennisen i Knutby.

KIF-skidåkare på alläger

En gång om året arrangerar Upplands skidförbund ett gemensamt träningsläger för Upplands yngre skidåkare. 35 pojkar och flickor från de yngsta ungdomsklasserna till juniorer, samlades i år vid Lundåsvallen i Häverödalen. Från Knutby deltog Frida och Niklas Noaksson, Sandra, Fredrik och Patrik Carls-



son, Robin Eriksson samt Felicia och Marcus Jonsson. De backades upp av medföljande föräldrar. Läggret inleddes på fredagskvällen den 16 aug och avslutades på söndagen samma helg. Då hade flera långa och hårda pass avverkats under tränaren Ulf Jansson från Månkarbo och Bertil Lundvall från Brottbys. Träningen bestod av både distanslöpning, intervall-

Samtliga deltagare samlade på samma ställe, relativt möra i benen gissningsvis.



Ovan: Konsten att hålla ordning på rullskidor och stavar övas under ett teknikpass.

Vänster: Samling inför en längre distanssträning på rullskidor.

träning, rullskidor eller inlines, spänsträning m.m. Synpunkter på att träningen kanske var lite väl hård har efterhand framkommit. Eller vad sägs om 15-20 km rullskidor på ett träningspass för de som fyllt 12 år? Frida Noaksson har i alla fall sin åsikt klar: "Det var tufft men kul!"



Bordtennisen inför årets säsong 2002-2003

Så var det dags för en ny säsong för alla bordtennisspelare i Knutby. I år kommer klubben att ställa upp med fyra seniorlag och två oldboyslag. En bantning av ett seniorlag och två oldboyslag vilket beror på att anmälningsavgifterna till förbundet dubblerats inför denna säsong .

Två seniorlag kommer att spela på nationell nivå i div. 4, Knutby IF och farmarlaget Knutby BTK. BTK kommer också att ha ett B- och C-lag som spelar på distriktsnivå i motsvarande division 6 och 7.

Oldboyslagen spelar i division 1 och 2 i oldboysserierna. Division 1 är den högsta serien man kan delta i här i Uppland.

Förberedelserna inför säsongen lovar gott nu när dom flesta kommit igång med träningen redan tidigt i augusti. Trots lite ringrostighet här och var så verkar de flesta vara vid gott mod. Jag tror dom flesta i klubben känner lite revanschlusta från fjolårets dåliga insats när ingen presterade något resultat att höja ögonbrynen över! Det kan ju i alla fall inte gå sämre...

/Terno Hagert

Kort presentation av lagen

Knutby IF

Ronald Ehn, Johan Hörnell, Morgan Karlsson, Oskar Karlsson och Henrik Svensson. Lagledare: Terno Hagert

Knutby BTK

Kristian Eriksson, Magnus Hoverberg, Benny Jansson, Andreas Lindh och Peter Söderqvist. Lagledare: Anders Strand

Knutby BTK B

Terno Hagert, Kenneth Söderqvist, Thomas Wallén och Magnus Österlind. Lagledare: Thomas Wallén

Knutby BTK C

Bengt Andersson, Rolf Jansson, Ove Karlsson och Anders Strand. Lagledare: Ove Karlsson

Oldboys 1

Terno Hagert, Benny Jansson och Anders Strand. Lagledare: Benny Jansson

Oldboys 2

Bengt Andersson, Ove Karlsson och Kenneth Söderqvist. Lagledare: Kenneth Söderqvist

**KÖP BINGOLOTTER AV KNUTBY IF
VARJE LÖRDAG VID ICA-KNUTEN**

Inbjudan till klubbmästerskap i **TERRÄNGLÖPNING**

ONSDAGEN 9 OKTOBER PÅ SVÄRDENS IP
FÖRSTA START KL 18.30

KLASSER

HD 0-6 år 500 m	HD 7-8 år 1 km	HD 9-10 år 2 km
HD 11-12 år 2,5 km	HD 13-14 år 2,5 km	HD 15-16 år 5 km
D 17- år 5 km	H 17- år 10 km	HD motion 5 km

Ej KM för klasserna HD 0-6 år, HD 7-8 år samt motionsklasser.

ANMÄLAN FÖRE DEN 6 OKTOBER TILL

Lars Ohlin eller Tommy Gustavsson

VÄLKOMNA ÖNSKAR SKIDSEKTIONEN

(forts. från s.2) lätt att hitta personer som tar sig an lagledar- och tränaruppgifter. Men för att det överhuvudtaget ska fungera att vara tränare eller lagledare krävs samordning, administration och inte minst skötsel av Svärdens.

Vilka möjligheter har du att arbeta i styrelse eller sektion under en period i livet? Eller varför inte göra en punktinsats i ett visst projekt? Alla krafter behövs på ett eller annat sätt. Gör en insats för Knutbys barn och ungdom och ha roligt själv på samma gång. Kontakta någon i styrelsen om du känner dig manad.

/Red.

OSÄKRA KORT 1

För närvarande är det inte klart om någon årsfest kommer att arrangeras i höst. Styrelsen har haft problem med att finna personer som vill och kan ta sig an festarrangemanget. Mer information kommer.

OSÄKRA KORT 2

Den planerade IDROTTSKOLAN lider av ledarbrist för närvarande. Erica Åhström låter meddela att det för närvarande inte finns förutsättningar att köra igång verksamheten. Trots förfrågningar har ingen varit beredd att ta över ledaransvaret.

KOLSJÖLÖPET 29 JUNI

Hällregn dominerade årets Kolsjölop. Detta medförde att deltagarantalet blev lägre jämfört med tidigare år. Framförallt medförde det dåliga vädret att inga direktanmälningar gjordes.

Trots detta var resultaten överlag goda med bra sträcktider av många löpare. Många av de unga tjejerna gjorde utmärkta resultat som exempelvis Sandra Karlsson och Frida Noaksson i D-10 och Erika Gustavsson på långa distansen 10 km.

Årets utlottningspris bestående av ett presentkort på 1000 kr i en sportbutik, vanns av Måns Karlsson, Knutby. Förhoppningsvis har pengarna kommit väl till användning!

Tävlingsarrangemanget var som vanligt bra med väl röjda och snitslade bansträckningar och utplacerade vätskekontroller.

TRÄNINGSTIDER

Skidträning för seniorer och juniorer har startat. Under september månad tränar vi måndagar och torsdagar med start kl.19.15.

Skidträning för ungdomar mellan 7 och 16 år startar torsdagen den 5 september mellan kl.18.15-19.00.

Från och med oktober flyttas torsdagsträningen till **onsdagar**. Samma tider och åldersklasser som ovan.

Välkomna!

Skidsektionen

RESULTAT KOLSÖLÖPET

H 10 km

1 Tommy Gustavsson	38.36
2 Patrik Carlsson	40.15
3 Lars Jansson	40.28
4 Anders Ohlin	42.39
5 Johannes Eklund	44.27
6 Mats Lindh	45.56
7 Hans Ohlin	46.12

D 10 km

1 Erika Gustavsson	49.23
2 Anki Pousette	53.51

H -10 2,5 km

1 Robin Pousette	10.58
2 Alexander Eklund	13.50
3 Måns Karlsson	14.54
4 Andreas Andersson	15.42
5 Thomas Andersson	16.54
6 Marcus Andersson	20.53
7 Eric Lindh	23.06

D -10 2,5 km

1 Sandra Carlsson	11.05
2 Frida Noaksson	11.45
3 Hanna Lindh	17.22

H 11-13 2,5 km

1 Johan Berlin	10.02
2 Mattias Pousette	10.03
3 Erik Nordström	12.38

H 14-16 4,5 km

1 Fredrik Carlsson	22.53
2 Niklas Noaksson	23.57

HD motion 2,5 km

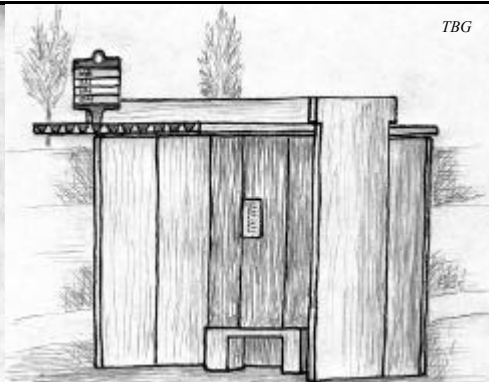
1 Mia Andersson	20.54
2 Anna-Cari Lindh	23.07

HD motion 4,5 km

1 Christina Ohlin	31.22
2 Karin Ohlin	31.51
3 Hans Nordström	34.15

KIF-krysset

TBG



		"BURK-FÖRE-TAG.	MIX I ROM. MESOST-GRUND.		
			F.D. AVISA.		
			ÅKAR-STRÄVAN.		
NÖT-GLOSA.	KAN GLAS-ÖGONGLAS.	UPPLYSNINGAR. UTAN R.			
PRILLA.	SVÄNG TILLBAKA.	"BRÄNN-BOLL."			
	"KÄND LUFFARE.				
	KÄKA MAN INTE SKALL ÄTA UPP.				
KAN MAN VARA HÄRT.					
KAN MAN PORTEN.					
				KATTLIV	
				BROM	
"HEMMA I KUPAN."					
HÄDE VIKING					