

## Ny fotbollssäsong på gång

**KRÖNIKA** - Richard Lundmark, ordförande i fotbollssektionen, längtar till sommaren och skriver om det viktiga föräldraengagemanget och fotbollens olika team.

**SID 2**

**VILL DITT BARN BÖRJA SPELA FOTBOLL?** Läs om starten av nya lag för barn födda 2015 och hur du gör för att anmäla dig som ledare.

**SID 4**

**NY SPELFORM FÖR DE YNGSTA** Det första året spelar barnen 3 mot 3 för att öka spelglädjen och låta fler ha bollen oftare.

**SID 5**



**Skogsvallen** SID 10

**Våra vänner**

En av alla föreningar i Sävarådalen är Sävar Jakttskytteklubb. Läs mer om deras verksamhet och vilka olika typer av banor som finns på skjutbanan.

**SID 11**

**All rörelse räknas**

UT OCH SPRING! Intervju med Adam Sernheim, ledare för Korpens löpargrupp. Kan man bli bättre på att springa och hur gör man i så fall?

**SID 18**

**Skridskodisco gör succé igen** SID 15



**Mats ger dig mer värde för din skog**

Som medlem i Norra Skog erbjuds du alltid våra bästa priser, rabatter och premier. Du är med och delar på vinsten vi skapar och dessutom får du förmånlig ränta på de affärer du gör hos oss. På så sätt ser vi till att en levererad kubikmeter aldrig slutar att växa i värde för dig.

Ring Mats så berättar han mer.  
070-598 50 80

**norra skog**





## Krönika fotboll

I skrivande stund så droppar snön från taket och vårvintern är som bäst. Nu ser vi fram emot sommar med massor av folk på Skogsvallen som tränar, spelar och umgås. Skogsvallen är hela Sävars aktivitetsområde, och vår ambition är att så många som möjligt ska hitta ut till Skogsvallen. Förhoppningsvis är pandemitiderna över så att vi nu fullt ut kan njuta av allt vad sommaren ger. För de som vill spela fotboll har vi öppna lag för både flickor och pojkar i alla åldersgrupper från 7 till 14 år samt herr- och damjuniorer. Vi har också seniorlag för både damer och herrar, så sprid gärna ordet till de som ni tror kan vara intresserade.

För de nya lag som startas upp för 7-åringar behöver vi engagerade föräldrar som vill hjälpa till med träningar, matcher och allt annat som behövs för att barnen ska få umgås och spela fotboll. Föräldraengagemanget är den enskilt viktigaste faktorn för att barnen ska trivas och bli kvar inom idrotten. Vi satsar mycket på att utveckla stöd så att så många som möjligt ska kunna vara involverade i

sina barns idrottande. Vi har en gemensam spelidé inom fotbollen som arbetats fram av sektionen och som vi hoppas ska genomsyra hela fotbollen i Sävar. Direkt kopplat till detta har vi en spelarutbildningsplan och ett utbildningspaket som vår verksamhetsledare Maria Bergkvist designat och kommer att hålla i lokalt i Sävar.

Vår verksamhet vilar på det fantastiska ideella engagemang och arbete som föräldrar bidrar med som tränare och ledare men också inom fotbollens team. Teamen hanterar allt utanför planen såsom fastigheter, planer, kläder, bollar, lagadministration och ekonomi med mera. Det är mycket som ska fungera för att vi ska kunna spela fotboll, och utan detta arbete så blir det inga träningar och matcher. Tack till er alla som jobbar med detta.

Hoppas vi ses på Skogsvallen i sommar!

Richard



# NÖDROP FÖR UKRAINA

Swisha till din gåva till  
ACT Svenska kyrkan

## 900 1223

Skriv AKUT i meddelandefältet

*9 sånger av Alvar Almkvist  
för kör och piano*

## KRISTUSORD FRÅN KORSET

En musikgudstjänst med  
Sävar kyrkokör & Michael Åhden

Sävar kyrka  
**Söndag 3 april 18.00**





## Nya lag för barn födda 2015

Nu har det blivit dags att starta lag för tjejer och killar som är födda 2015. Både barn och föräldrar behövs till laget.

Du anmäler ditt barn på [savarik.se](http://savarik.se). Där kan du också anmäla dig själv om du vill vara med som ledare. När vi har en tillräckligt stor grupp med barn och ledare för respektive lag kan vi börja med fotbollen. Då blir du som har anmält dig kontaktad med mer information om hur uppstarten går till.



### Nya ledare får utbildning

Du som vill vara ledare får stöd genom lagets faddrar, föreningens verksamhetsledare och en utbildning som anordnas av fotbollssektionens Utbildningsteam.

– Man kan säga att det är föräldrar från de äldre lagen som tar hand om de nya. Det är ett väldigt bra exempel på hur våra team fungerar. Många gör lite och tillsammans gör vi mycket. Vi hjälps åt helt enkelt, säger verksamhetsledaren Maria Bergkvist.

På utbildningen får de nya ledarna lära sig mer om Sävar IK, värdegrunden och hur sektionen organiserar arbetet i team. Ledarna får också fördjupa sin kunskap om barns och ungdomars utveckling och hur spelformerna och träningen har anpassats efter barnens förutsättningar. På utbildningen blandas teori med praktik.



### Alla behövs

Även du som inte vill eller kan vara ledare i laget behövs på ett eller annat sätt. Här hjälps vi åt att till exempel baka och sälja fika, klippa gräset på fotbollsplanen, göra inköp, sköta om fastigheterna och mycket annat. En del av systemerna görs i olika team där föräldrarna i laget bidrar till både laget och hela fotbollssektionen.

Genom att delta i arbetet, följa med på cuper och titta på matcherna tillsammans med de andra föräldrarna blir du del av en gemenskap och ett sammanhang som många föräldrar brukar uppskatta.

### Vi ser fram emot att se just dig på Skogsvallen i sommar!

Har du frågor?

Kontakta Maria Bergkvist, verksamhetsledare i Sävar IK  
070-6519496

[maria.bergkvist@savarik.se](mailto:maria.bergkvist@savarik.se)



Börja spela fotboll i Sävar IK

Anmäl dig och ditt barn

## Spel i litet format för de yngsta

Mycket har hänt sedan dagens föräldrar började spela fotboll som barn. Det märks bland annat i den nya spelformen 3 mot 3. Så här skriver Svenska fotbollförbundet om spelformatet.

Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner, helt enkelt röra vid bollen och vara aktiv i spelet.

### Hur spelar 6-7 åringar fotboll?

När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

### Vad tränar vi på?

Inom fotbollen är det bra att ha koordination, rörlighet, snabbhet, styrka och uthållighet. De första åren är det viktigast att träna koordinationen och så småningom även snabbheten. Leken får stort utrymme när sex- och sjuåringarna tränar. Det stärker inte bara koordinationen och andra fysiska förmågor, det hjälper också barnen att utveckla andra viktiga sociala och psykiska förmågor, till exempel samarbete, koncentration, positiv självbild och empati.

Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.



## Tips till ledare, föräldrar och andra som stöttar barnen vid match och träning

Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad

Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.



Priserna gäller vecka 12 t o m 27/3. Priserna gäller endast i butik. Reservation för slutförsäljning och ev tryckfel.



Handla andra varor\* för 200 kr så får du köpa...

**SUPERKLIPP**  
Minst 25% rabatt!  
**49:-**  
/st



**Laxfilé** Pacific. 500 g. 4-pack. Fryst.  
Jfr pris 98:00/kg. Max 1 köp/hushåll.  
\*Gäller ej spel, tobak, lotter, receptfria varor eller pant.

**Stammis pris**  
**15:-**  
/st

**Jubileumskaka** Polarbröd. 400 g. 4-pack, halvmåne. Jfr pris 37:50/kg.



**12:-**  
/st

**Frasvåfflor** Ekströms. 420 g. Jfr pris 28:57/kg.



**22:-**  
/st

**Nutella** Ferrero. 350 g. Jfr pris 62:86/kg.



**Öppet alla dagar 7-21**

**ICA Supermarket**  
**SÄVAR**

För dig som är  
**Stammis**  
hos oss



Tidigare sa vi kortkund, förmånskund och stamkund. Nu säger vi stammis. Som stammis på ICA får du alltid lite mer.

- Poäng på allt du handlar\*
- Unika digitala tjänster såsom inköpslistor, spara recept och dela bonuskonto.
- Personliga erbjudanden.
- Kolla dina stammispoäng när som helst i ICA-appen.
- Är du medlem eller kund hos Apotek Hjärtat, ICA Banken eller ICA Försäkring kan du samla stammispoäng även där.

**Bra va?**

\*Gäller ej tidningar, tobak, spel, lotter, frimärken, receptfritt eller förmedlade tjänster.

**Stammis pris**

**4:-**  
/st



**Taco Kryddmix** ICA. 28 g. Jfr pris 142:86/kg. Max 3 köp/hushåll.



**Välkommen till vår butik!**



Intro-kurs för privat övningskörning och RISKETTAN hålls i stor luftig konferenslokal på Comfort Hotel Umeå City  
Förarbevis snöskoter och AM Moped klass 1 - teoridelen sker digitalt via zoom - samtliga kurser för 2022 bokningsbara nu!  
Skriv in dig och boka kurser samt körlektioner enkelt i E-handeln på vår hemsida [korkortsaklart.se](http://korkortsaklart.se)

V. Esplanaden 7  
www.korkortsaklart.se  
info@korkortsaklart.se  
090-12 21 00

**KÖRKORT SÄKLART**  
090-12 21 00

Britta Salomon Maja

Garantin för rätt hjälp i en svår stund.

Det är vi som hjälper Dig

**UMEÅ BEGRAVNINGSBYRÅ Rodmark Åbergs**  
Ö. Kyrkogatan 85, 903 43 UMEÅ

Telefon  
090-777 160  
Dygnet runt!

Mårten, Annika, Kjell, Charlotte, Josefine, Clara.  
Besök vår hemsida [www.umeabegravningsbyra.se](http://www.umeabegravningsbyra.se)

Om vi ej svarar, lämna namn och telefonnummer så ringer vi upp

**Österlunds**  
Skogs- & Trädgårdstjänst

- Försäljning av: ved, jord, grus och stenmjöl
- Trädfällning
- Stubbfräsning
- Röjning
- Traktor tjänster

Kontakta oss på 073 025 35 26  
[www.osterlundsskog.se](http://www.osterlundsskog.se)

**MARKLUNDS VVS & BYGG**

- # VVS-installationer
- # Om & tillbyggnader
- # Renoveringar
- # Minigrävare

Mats Marklund - 070 578 29 73  
m73.marklund@telia.com

**ÖGRENS**  
KYL & ENERGI AB

Vi är ett familjärt företag med många års erfarenhet och har hjärtat i Sävarådalen där vi arbetar med följande:

- Elservice
- Elinstallationer/Reparationer
- Värmepumpservice Nibe och CTC
- Butiksservice kyla

Ring oss på 090-2060060.  
[www.ogrensab.se](http://www.ogrensab.se)

**SÄVAR HEMSERVICE**

Din lokala städfirma i Sävar  
Våra tjänster:

- Hemstädning
- Flyttstädning med fast pris
- Kontorsstädning
- Vårstädning
- Fönsterputs
- Enklare trädgårdsarbete
- Lättare snöskottning
- mm

Anita D-Stenberg  
070-538 98 08

savarhemservice@gmail.com  
[www.savarhemservice.se](http://www.savarhemservice.se)

**DIN GOLVENTREPRENÖR**

- ✓ PLASTGOLV
- ✓ KAKEL & KLINKER
- ✓ TRÄGOLV
- ✓ GOLVAVJÄMNING

Våtrumsauktorerad

**LUNDQUIST**  
**PLATTOR & MATTOR**  
Mikael Olsson

070 598 11 21, 090 14 15 30



## Välkommen till ett ännu bättre Skogsvallen i sommar!

Under det senaste året har både klubbstugan och hela Skogsvallen fått ett lyft. Rörelseglädje och hållbarhet är två stora teman.

Tack vare sponsorn Norra Timber Sävar har ett par medfarna dörrar kunnat bytas ut i omklädningsrummen, och med stöd från Umeå kommun har föreningen gjort enorma energibesparingar genom att byta ut ett par uttjänta luftvärmepumpar.

– Jag tror nästan att de gamla värmepumparna drog mer energi än de producerade så det är verkligen ett lyft, säger Rikard Karlsson som är aktiv i fastighetsteamet. På hållbarhetstemat finns också en sprillans ny miljöstation som ska underlätta för Skogsvallens besökare att sortera sitt skräp.

### Sommarkafé

Rogers kafé kommer att vara öppet från skolavslutningen till veckan efter midsommar. Ett antal unga vuxna kommer att anställas för att driva kaféet, sköta inköpen och arrangera aktiviteter på området, till exempel discgolf eller volleyboll. På helgerna när det är matcher sköts kaféet av fotbollssektionen.

### Skogshinderbanan tar form

På ytan för utomhusträning ska de tre första hindren färdigställas nu under våren.

– Ritningar finns klara så när tjälen gått ur marken börjar vi med att gräva ner ett antal plintar. Det blir ett styrkehinder för till exempel armgång, ett balanshinder och ett klätterhinder. Hinder kommer därefter att byggas löpande i den mån vi hinner. Det finns ingen brist på idéer än så länge, säger Helena Jonsson som är med i en arbetsgrupp för utomhusträningen.

Till ett av hindren kommer man att använda ena delen av en gammal läktare som tidigare stod vid multiarenan. Den andra delen ska användas till cyklingen i anslutning till grusplanen.

– Det känns bra att återbruka läktaren till andra användningsområden när den inte längre skulle vara kvar som läktare, säger Helena.



### Utomhusträning för alla

När träningsytan är klar kan den användas av både enskilda, vid organiserad gruppträning och av ungdomslag som vill fysträna där. Den kan även användas för teambuilding. – Målet är att träningsytan ska vara redo för träning till sommaren, men fram till dess har vi en period av byggande och snickrande framför oss. Vi hoppas verkligen att både medlemmar och byggkunniga Sävarbor vill hjälpa oss med det, säger Helena Jonsson.

### Vill du vara med och hjälpa till?

Hör av dig till [helena.k.jonsson@gmail.com](mailto:helena.k.jonsson@gmail.com)

Text: Jennie Vennberg  
Foto: Helena Jonsson

## Våra vänner Sävar jaktskytteklubb



Mellan Sävar och Bullmark ligger skjutbanan som drivs av Sävar jaktskytteklubb. Klubben kan ha startats redan så tidigt som på 1930-talet och har i dagsläget omkring femhundra medlemmar varav cirka hundra kommer från SLU, Skogshögskolan.

Vi har cirka 10 banor för olika former av skytte på skjutbanan. Under senare år har klubben gjort stora investeringar, bland annat i de två älgbanorna med bidrag från älgvårdsfonden. En upprustning av klubbstugan är också påbörjad. Dessutom anordnar vi genom våra två provledare praktiska och teoretiska prov för jägarexamen.

Kontakta [savarjsk@gmail.com](mailto:savarjsk@gmail.com) för mer detaljerad information om verksamheten eller läs mer på vår webbplats: [savarjsk.se](http://savarjsk.se).

### Våra banor

Några av de populäraste banorna är, utan inbördes ordning:

#### Långhållsskytte PRS

PRS står för Precision Rifle Series och är en relativt ny form av skytte, som bedrivs i en egen sektion inom klubbens verksamhet. Det är en blandning av många utmanande typer av gevärsskytte, som vanligtvis skjuts mellan 300-500 meter.

#### Älgbanor

På våra två älgbanor kan du välja att skjuta på stillastående eller löpande mål. Båda banorna är elektroniska. Bana 1, närmast parkeringen, är öppen för allmänheten under de så kallade öppetkvällarna under delar av juni och augusti. Bana 2 är en populär bana som ofta hyrs av olika jaktlag som skjuter under en egen bokad tid. Banan används också i klubbens samarbetsavtal med SLU. Bana 2 invigdes så sent som hösten 2021 och är delvis handikappanpassad.

#### 50 meter viltmålsbana

På denna bana skjuts det på ”miniälg” med så kallade klass 4-vapen (salongsgevär). Billig och mycket bra träning.

#### Bänkskyttebana / inskjutningsbana 100 meter

På denna bana finns välordnade skjutbänkar under tak där du sitter och med bra stöd skjuter in dina vapen. Banan används också för tävlingsskytte i en särskild form av precisionsskytte där det handlar om millimeterprecision.

#### Hagelvapenskytte

Vi erbjuder också olika former av hagelvapenskytte (lerduvor): sporting, trap och skeet. Inom detta genomförs även tävlingar vid några tillfällen under sommaren.

#### Event för bokade grupper

Trapskytte är ett populärt inslag när vi anordnar event för bokade grupper. Det kan till exempel vara för företag, kompisgäng eller födelsedagsfiranden. Det brukar vara 5-10 deltagare som skjuter lerduvor med varierande svårighetsgrad, under ledning av instruktör. Vapen finns att låna. Aktiviteten tar cirka 2-3 timmar inklusive tid för fika och korvgrillning.

Text: Kalle Nygren  
Foto: Sävar jaktskytteklubb



# Bolån med trygghet och omtanke

Varmt välkommen till din lokala bank i Umeå.

**Handelsbanken**

Storgatan 48, Umeå, 090-18 54 60



## FÖR EN FRAMTIDS-SMART SKOG

Vill du skapa en livskraftig och lönsam skog utifrån just din skogs förutsättningar? Boka in ett rådgivningsmöte med en av våra kunniga virkesköpare.

Johan Moritz 070-286 86 00  
Johan Åhman 070-299 56 90

holmen.com/skog

# HOLMEN

Hudvård, färgning fransar och bryn, fransförlängning, nagelförlängning, permanent makeup, piercing, massage, fotvård(ej med) mm..



070 395 35 28  
Generalsvägen 34  
Sävar

head to toe  
Skönhet och hälsa

www.headtoe.nu  
facebook.com/headtotoesavar  
www.instagram.com/headtotoeumea

sävar NYTT

## Välkommen till hela Sävars idrottsklubb

Vi vill erbjuda ett livslångt idrottande, skapa en hållbar förening och bidra till ett attraktivt Sävar.

Sävar IK har mer än 1 000 medlemmar och är Umeås sjätte största idrottsförening sett till antal aktiviteter för barn och unga. Vi har löpande verksamhet för barn och unga inom fotboll, gymnastik, handboll, hopprep och innebandy - organiserat i olika sektioner för respektive idrott. För seniorer har vi tävlingsverksamhet inom fotboll, handboll och innebandy. Utöver det har vi en bred verksamhet för barn och unga genom Korpen. När det finns intresse, ledare och lokaler för den idrott som efterfrågas drar vi igång. Hittills har vi erbjudit badminton, beachvolleyboll, volleyboll, basket, löpning, minitennis, mountainbike, outdoor training och skidåkning.

Även vuxna kan idrotta genom vår Korpensektion. Här finns bland annat löparskola, skidskola, mountainbike, outdoor training och innebandy. Precis som för barn och unga förutsätter aktiviteterna att det finns ledare och lokaler/ miljöer där idrotten kan utövas. Du är alltid välkommen att ge förslag på vilken aktivitet Korpen ska anordna!

Vår ambition är att få Sävar att växa och skapa Europas mest aktiva samhälle. Sävar IK vill stå för omtanke och glädje, medskapande och öppenhet, hållbarhet och jämställdhet.

## “Idrott till glädje för alla”



Målarmästare  
Lars Kolmodin

Tel: 0706040914

Mail: Master.Kolmodin@gmail.com

Hej, Jag heter Lars Kolmodin och har precis flyttat till Sävar med min familj. Min sambo Zaida, 3 barn och hunden Bella. Jag hoppas vi ska trivas här och att Sävar blir familjens nya hem i hjärtat.

Jag driver Master Kolmodin som är ett måleriföretag. Min passion i yrket är att göra rätt! Jobba med bra produkter med hög standard på slutresultatet. Jag har 18 års erfarenhet av måleriyrket och har äntligen tagit steget att driva mitt egna företag.

Behöver ni proffs hjälp eller rådfrågning tveka inte att höra av er ring eller maila.

Ni kommer se mig springandes med en blond Alaskan Husky då löpning är min andra passion.



## Årsmöte 27 mars

Hela Sävars IK är en förening i fortsatt stark utveckling. Kom och ta del av allt som hänt under 2021 och - inte minst - påverka det som ska hända 2022.

Den formella kallelsen med ärendelista hittar du på Sävar IK:s hemsida under "Dokument" i mappen Årsmöte 2022. Där publicerar vi också handlingar efterhand som de blir klara.

**Tid:** 2022-03-27 18.00 - 20.30

**Plats:** Klubbstugan

## Dags för körkort!

Just nu 4.300 kr  
För dig och din kompis om ni anmäler er samtidigt.  
(ord. pris 4.500 kr)



LÖPANDE  
KURSSTARTER!  
B-körkort  
AM-körkort

Trafikskolan  
**BIL & BÅGE**

Kungsgatan 15, Umeå.  
090-720 60 20.  
www.bilobage.se



60 minuter  
med livemusik och närgångna samtal om livet

# Natalie Carrion

TISDAG 5 APRIL 19.00

SÄVAR KYRKA

FRI ENTRÉ

sensus

Sävaråkyrkan®



Svenska kyrkan  
SÄVAR-HOLMÖNS FÖRSAMLING

Fotograf: Lisalove Bäckman

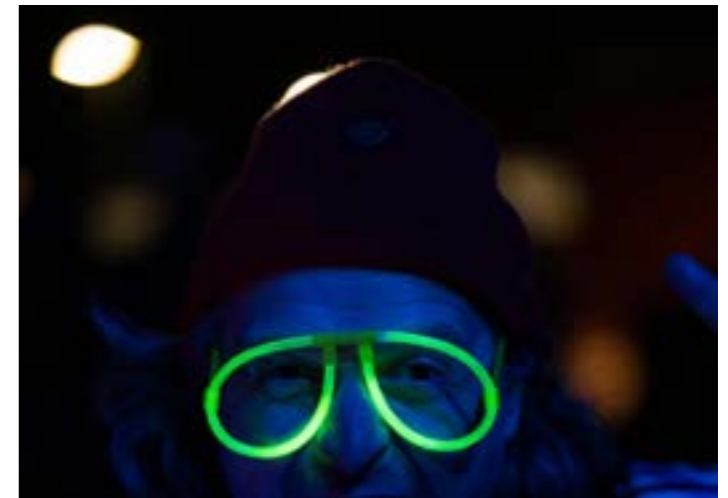
sävar NYTT

## Skridskodisco

- en succé för alla åldrar!

I år kickade sportlovet igång på bästa sätt, med en fest för alla som under två långa pandemi-år inte kunnat ses, fira årets skiftningar tillsammans och hitta en stund att prata. Skridskodiscot lockade fler människor än någonsin. Sävarbor i alla åldrar åkte skridskor, pratade, åt hamburgare och hade trevligt. Några provade att sänka 5 discar (discgolf) i rad för att få en gratis hamburgare.

Fotograf: Johan Vall

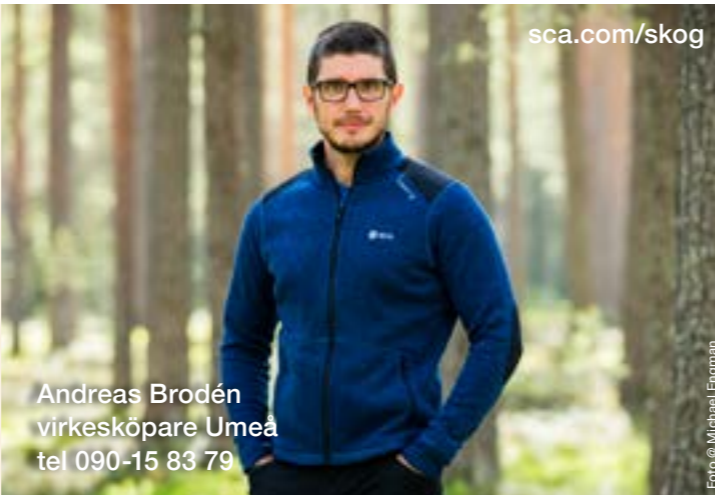




## "Vad kan jag göra för dig och din skog?"

Skogsbruk behöver inte vara krångligt. Vill du börja arbeta med din skog hjälper vi dig gärna att få en god överblick och tillgång till de verktyg du behöver för att nå dina mål med skogsbruket.

En av virkesköparna i området är Andreas Brodén. Ring honom när du vill veta mer om åtgärder som kan öka värdet på din skog.



Andreas Brodén  
virkesköpare Umeå  
tel 090-15 83 79

sca.com/skog

Foto © Michael Engman



Teckna Korpen GULD och få möjlighet att träna med Sävar IK/Korpens alla aktiviteter under 2022. Använd QR-en för att anmäla dig.



BRÄNDSTRÖMS  
**BE** PÅSKLOVSV.16  
ELEKTRISKA AB 918 32 SÄVAR  
070-374 98 44/45  
**EL** -INSTALLATIONER  
-REPARATIONER  
-MATERIAL

Allt inom Byggbranschen  
**Jonsson Bygg AB**  
www.jonssonbyggteam.se  
Kontakt:  
Martin 070 654 86 62  
Anton 070 522 47 97  
Lars 070 586 59 94  
Fatvägen 2 Umeå  
kontakt@jonssonbyggteam.se

Mattläggning  
BRÄNDSTRÖMS  
**GOLV**  
Tätsikt före klinker  
Kjell Brändström  
070 598 78 95  
kjellb@live.se  
Flytspackning

Vi utför service och reparationer på alla bilmärken

Formvägen 9B, Ersboda  
090-182144  
www.lagabilenumea.se  
info@lagabilenumea.se

Välkommen!

Karolina's  
Medicinska  
Fotvård

Boka direkt via QR koden

072-200 29 97  
www.karolinasfotvard.se

# Sävaråkyrkan<sup>+</sup>



## ONSDAGAR I KYRKAN

OM du vill äta middag med andra  
OM du vill sätta dig vid dukat bord  
OM du söker en stunds socialt umgänge  
Då är du välkommen till OM!



- 17.30 Middag
- 18.00 Bibelsamtal åk 6-9 (udda veckor)
- 18.30 Bibelsamtal gymnasiet (jämna veckor)
- 18.45 Onsdagsmessa

**OM**  
nsdags iddag  
ENKEL VARDAGSMIDDAG OCH GEMENSKAP  
ONSDAGAR 17.30-18.30  
KOSTNAD 50:-/VUXEN, 20:-/BARN  
INGEN ANMÄLAN - BARA DYKA UPP!  
DET FINNS VEGETARISKT, MJÖLKFRITT OCH GLUTENFRITT

## VÄLKOMMEN



WWW.SAVARAKYRKAN.SE PÅ FACEBOOK SÄVARÅKYRKAN & SÄVAR EFS

Sävaråkyrkan - Kyrkvägen 1 - Frida Hägglund, pastor: 070-320 89 93, frida.hagglund85@gmail.com  
EFS Sävar - Sportlovsvägen 1 - Isak Samuelsson, pastor: 070-288 71 06, isak.samuelsson@efsvasterbotten.se



# All rörelse räknas Kom igång och fortsätt springa - häng med i Sävars roligaste löpargrupp"

Att rörelse är bra för hela kroppen är ingen nyhet. Det förbättrar minnet, sänker stressen, ökar välmåendet och minskar risken för många sjukdomar. Och nu när vårsolen börjar värma och halkan förhoppningsvis börjar ge med sig - vad passar då bättre än att börja med löpning! Under våren startar Sävar IK Korpens löpgrupp igång igen och både nya och gamla deltagare är varmt välkomna. Sävarnytt har intervjuat Adam Sernheim, ledare för löpargruppen, om hur man gör för att utvecklas som löpare.

## Hej Adam, vad är det som är så bra med löpning?

- Löpning är en väldigt enkel träningsform som är tillgänglig för de flesta. Man behöver ingen särskild utrustning, utan det räcker med sköna skor så kan man köra igång.

## Kan man bli bättre på att springa och hur gör man?

- Det bästa sättet är enligt mig att springa regelbundet. Det viktiga är inte exakt HUR det ser ut när man springer, utan att det känns bekvämt. Löpstilen förändras även över tiden. Ett annat bra tips är att vara med på Korpens outdoor-training för de övningarna har man bra nytta av även i löpningen.



Fler tips på övningar finns i Sävar IK:s Youtubekanal Digital löpskola



## Hur gör man för att vara med i löpargruppen?

- Vi kommer att lägga upp information i facebookgruppen Aktiva Sävar om när och var vi drar igång. Alla är välkomna oavsett förkunskaper, det går alltid att anpassa övningarna utifrån var man är i sin löpning. Vi blandar intervallpass och teknikövningar och har väldigt roligt. Löpargruppen kommer att bli en del av Korpens utbud, men man kommer fortfarande kunna vara med utan att vara medlem. Men man får gärna bli!

## Vad ska man tänka på om man...

### ...är nybörjare?

- Tänk inte utan bara spring! Hitta något som gör att du tycker det är kul och fortsätter springa regelbundet, då kommer tekniken att förbättras av sig själv. Du kanske kan hitta en löparkompis, eller sätta upp ett mål som att orka springa en viss tid eller vara med i ett lopp. Ta det lugnt i början och känn efter - hur snabbt och hur mycket kan jag springa utan att få ont? Lite träningsvärk kan man ju få, och då går det bra att fortsätta springa, men om du håller på att överbelasta är det bättre att vila några dagar.



## ... brukar "vara ute och jogga" men vill bli snabbare?

- För att bli snabbare är det viktigt att få in ökad hastighet i löppassen. Om du till exempel springer tre gånger i veckan, 20 minuter varje gång - då kan ett av passen vara att du springer så fort att du är döslut när du kommer hem. Eller att du springer 4 minuter snabbt och sedan 2 minuter lugnt ett par gånger. De andra passen under veckan springer du i en behaglig hastighet, så pass att du kan prata med någon som springer bredvid.

## ... är en van löpare och vill finputs sin teknik ytterligare?

- Fortsätt att variera din löphastighet under passen. Har man mycket tid kan man göra lite styrkeövningar och spänsthopp. Det brukar jag göra, men egentligen mest för att det är roligt.

## Tips på en bra löpslinga för nybörjaren i Sävar?

- Broarna runt har ett blandat underlag, trevlig miljö och är knappt 3 kilometer långt att springa.

## En bra löpslinga om man vill springa längre?

- En trevlig längre runda är att springa längs med Granvägen. Elljusspåret är också bra, ger en utmaning med lite mer kuperad terräng. Det har också ett väldigt fint underlag som är skonsamt mot knäna.



## Boktips

Löparglädje av Rune Larsson

Ät och spring av Scott Jurek och Steve Friedman





# Telefonnummer i Sävar

## Affärer

Ankis Tyg & Sy (Umeå)	090 506 95
ICA Sävar	090 500 01, 500 07
Kronans Apotek	0771 612 612
LE:s Radio TV	090 509 20
Sävar Blommor	090 509 80

## Bank

Handelsbanken	090 18 54 60
---------------	--------------

## Begravningsbyrå

Umeå Begravningsbyrå	090 77 71 60
----------------------	--------------

## Bilservice

Bil & båge	090 720 60 20
Engmans macken/kanotuthyrning	070 699 76 69
Körkort såklart	090 12 21 00
Lube-Tools	090 521 78
Laga bilen i Umeå AB	090 18 21 44
Peters bil rostdoktor	090 500 26

## Frisörer

Frisörerna	090 507 90
Broklippet	070 600 65 52

## Föreningar

Sävar IK	070 232 42 00
Sävaråns FVO	079 065 61 61
Sävarådalens trädgårdssällskap	070 193 78 44
SävarNet (savar.se)	070 239 09 99
	070 322 40 80

## Församlingar

EFS i Sävar, Isak Samuelsson	070 288 71 06
Sävaråkyrkan, Frida Hägglund	070 320 89 93
Svenska kyrkan, Sävar-Holmöns församling	090 71 25 00

## Kommun / skola / vård

Bibliotek	090 16 40 60
Folktandvården	090 785 93 82
Karolinas medicinska fotvård	072 200 29 97
Sävar Hälsocentral	090 785 44 47

## Skönhetsvård

Head to toe	070 395 35 28
Kabele skincare	070 686 36 77

## Företag

Brändströms EI AB	070 374 98 44/45
Brändströms Golv i Norum	070 598 78 95
Henkes Bygg & Skruvplint	070 299 55 51
Kabelab AB, elektriker	070 744 44 96
Lundbergs Bygg AB	070 644 40 75
Lundquist	070 598 11 21
Marklunds VVS & Bygg AB	070 578 29 73
Sävar Hemservice Ek. För.	070 538 98 08
Sävar kanotuthyrning	070 234 56 65
Sävar sport- & reklamtryck	070 203 39 96
Ögrens Kyl & Energi	090 206 00 60
Österlunds skogs-&trädgårdstjänst	073 025 35 26

# Annonsera i SävarNYTT så stödjer ni idrottsverksamhet för alla!

## Information om SävarNYTT

Hör av dig om du vill annonsera eller få mera information.

Preliminär utdelningsvecka: 17, 21, 26, 34

Sista dag för inlämning av underlag är den femte varje månad.

Tfn: 070 232 42 00

Mejl: [kansliet@savarik.se](mailto:kansliet@savarik.se)

Adress: Aspvägen 30, 918 31 Sävar

