



# HELA UMEÅS FC

MAJ  
2023



En duo som trivs  
tillsammans

REPORTAGE MED TRÄNARDUON SIDAN 4-6

Nyholm tillbaka  
från skadan

REPORTAGE ANTON NYHOLM SIDAN 8

Ungdomslagen  
är igång!

REPORTAGE DAWID SANDGREN SIDAN 22



FOTO: Linda Eliasson

## ORDFÖRANDEN HAR ORDET

*>>Min övertygelse är att om man kontinuerligt bedriver en verksamhet som är hållbar så kommer det över tid att ge resultat.<<*

**En ny och spännande** säsong har nyligen inletts, en säsong vi ser fram emot på många olika sätt. Givetvis är ambitionen och målet att vi skall vara med i toppstriden när säsongen sammanfattas och de inledande matcherna lovar gott då vi har inlett serien på ett övertygande sätt med bra spel som lett till en bra poängskörd.

**Styrelsen beslutade** under fjolåret att långsiktigt fokusera på tre utvecklingsområden i syfte att utveckla föreningen och göra verksamheten än mer hållbar ur ett sportsligt-, organisatoriskt- och ekonomiskt perspektiv.

### Våra fokusområden är:

- Arbeta för att utveckla vår supporterkultur
- Arbeta för att öka våra intäkter
- Arbeta för att starta en ungdoms-satsning

**Vi har kommit** en bit på vägen i detta arbete och min förhoppning är att alla ni som följer vår verksamhet har börjat se en del resultat.

**Sedan vi började** spela träningsmatcher i våras på Umeå Energi arena har ett antal supporters hållit i gång och gjort sitt absolut yttersta för att stötta laget under matcherna. Förutom att

jag vet att våra spelare uppskattar detta ger det matcherna en inramning som vi saknat under många år. Förhoppningen är givetvis att vår klack skall bli större och större men det som hittills hänt är mycket positivt och det kommer att göra skillnad på olika sätt.

**Vår ungdoms-satsning**, i nära samarbete med Minervaskolan, har påbörjats under Patrik Sundströms ledning och nu har vi fem ungdomslag i gång mellan åldrarna 7 - 11 år. Alla träningar och allt matchande sker på Minervaskolans 7-manna plan och man blir varm inombords när man en vardagskväll åker förbi Minervaskolan och ser alla aktiviteter som är i gång.

**Vårt fokus på** att försöka öka våra intäkter är ett måste för att förbättra våra chanser att nå vårt sportsliga mål, d.v.s. att Umeå FC skall vara ett etablerat lag på minst Superettan nivå. Det finns i alla sporter en tydlig koppling mellan intäkter och sportslig framgång, d.v.s. ju mer intäkter som finns att tillgå desto större är chansen att nå framgångar. Detta arbetar vi kontinuerligt med och har gjort så under en tid och det är utan tvekan så att det här finns mer att göra.

**Det finns många** duktiga föreningar i

Umeå som konkurrerar om de ekonomiska resurser som finns inom Umeås näringsliv där min övertygelse är att om man kontinuerligt bedriver en verksamhet som är hållbar så kommer det över tid att ge resultat.

**Förhoppningen är att** ni är många som känner ett intresse av att på olika sätt följa våra verksamheter under säsongen, ert stöd är för oss oerhört viktigt och värdefullt på vår väg mot våra mål!

**Håkan Bäckström**  
Ordförande Umeå FC

## HELA UMEÅS FC

Frågor gällande innehållet i denna annonsbilaga besvaras av Umeå FC:s klubbchef Markus Wikström, telefon 073-069 44 02, markus@ufc.se.

**Texter:** Gabriel Olofsson

**Foto:** Jan Hofverberg, Gabriel Olofsson, Andreas Norlén och Bildbyrån

**Redigering och design:** Markus Wikström

**Tryck:** Daily Print i Umeå AB

**Upplaga:** 40 000 ex.

**Omslagsbild:** Lagkaptenen Stefan Lindmark driver bollen i hemmatchen mot Dalkurd FF.

**Omslagsfoto:** Jan Hofverberg



Swedbank 

# Flytta ditt bolån till oss

Har du ett bolån hos en annan bank och vill se om du kan få bättre ränta?

Välkommen att kontakta oss för att ta reda på vilken ränta vi kan erbjuda dig. Vi kommer berätta hur det går till och vad som behöver göras. Om du accepterar vårt erbjudande hjälper vi dig att flytta ditt nuvarande lån.

▶ Mejla dina kontaktuppgifter till oss på [bolanumea@swedbank.se](mailto:bolanumea@swedbank.se)

Ett lånebelopp på 1 000 000 kronor, till 5,14 % ränta (3 mån bunden, listränta senast ändrad 23-02-20), med rak amortering återbetalningstid 50 år, effektiv ränta: 5,26 % (ej Nyckelkund 5,27 %). Första månadsbetalningen inklusive amortering är 5 950 kronor, sista månadsbetalningen inklusive amortering är 1 674 kronor, totalt belopp att betala om räntan är oförändrad under lånets löptid är 2 287 142 kronor. Antalet avbetalningar är 600 stycken. Exemplet bygger på månatliga avbetalningar, utan uppläggningsavgift eller aviseringskostnad, förutsatt att du är Nyckelkund och aviseras digitalt. För ej Nyckelkund tillkommer uppläggningsavgift på 650 kronor. Vid postala avier tillkommer en kostnad på 45 kronor i aviavgift. Valutakursförändringar kan komma att påverka beloppen som du ska betala om du till exempel har inkomst i annan valuta än lånet. Lånet förutsätter att säkerhet lämnas i form av pant i bostad.



**Bärgning & vägassistans dygnet runt. Vi finns alltid i närheten, runt Umeå och i hela i Sverige.**

Googla Assistancekåren eller ring 020-912 912. Vi ser direkt vilken bärgare som är snabbt på plats, oavsett var du befinner dig. Gäller alla försäkringsbolag, du får ankomsttid direkt och kontakt med bärgaren på väg.

**Teckna Vaghjälp fr 425 kr/år**

Försäkra dig om snabb hjälp i hela landet med Assistancekåren. Vägassistansförsäkring utan självrisk som gäller oavsett fordonets förare.

Fyll i reg nr på [assistancekaren.se](http://assistancekaren.se) och se alternativ för ditt fordon.



**ASSISTANCEKÅREN**

[assistancekaren.se](http://assistancekaren.se) / 020 912 912 - Bilbärgning, vägassistans, laddassistans & fordonstransporter dygnet runt i hela Sverige.



## Hussein/Henrysson:

# En duo som trivs ihop

Ali Hussein och Magnus Henrysson är duon som leder Umeå FC säsongen 2023. FOTO: Jan Hofverberg

**D** en ena har varit med i "gamet" i en evighet och den andra har just påbörjat sin karriär. Tillsammans är Magnus Henrysson, 51, och Ali Hussein, 26, tränarduon som skall leda Umeå FC framåt.

Det är ingen underdrift, snarare fakta, att Magnus Henrysson har legendstatus i Umeå FC. Som spelare representerade han klubben i tio säsonger, i ledarstaben har han funnits med sedan 2018 med bland annat ett avancemang till Superettan under bältet. Fjölårssäsongen inledde han som assisterande tränare men fick, med fem omgångar kvar av säsongen, ta över huvudansvaret då laget var nära nedflyttning. Ett uppdrag som klarades.

- Jag tvekade inte på det viset att jag inte ville göra det utan mer över vad kunde jag tillföra till gruppen som jag inte redan tillfört. Trots allt var jag en stor del i de mindre bra resultaten. Jag ställde frågan till Steve (Galloway) om han kunde hjälpa till och utan hans erfaren-

het och engagemang så är jag tveksam till att vi hade löst det. Så stor del av att vi klarade det ifjol är Steves förtjänst.

**Laget var illa** där an, formen var sviktande och det återstående spelschemat inte speciellt enkelt.

- Jag vet inte om jag och Steve rent taktiskt ändrade mycket. Vi ändrade lite grann kanske med den stora förändringen var att spelarna verkligen tog fram en vilja och kraft som till slut gjorde att vi klarade oss kvar, menar "Henry".

**Överlag, vad var det som du tyckte gick fel under 2022?**

- Först och främst tappade vi många etablerade spelare som hade stor rutin och många Division 1-matcher. Sådana spelare som behövs när

det går mindre bra och spelet inte fungerar fullt ut. Det tillsammans med mindre bra insatser på fotbollsplanen gjorde att vi hamnade i ett ingemansland som till slut gjorde att vi blev indragna i en bottenstrid.

**En som fick** följa allting på nära håll var Ali Hussein. Han gjorde sin andra säsong i UFC Akademi och tog mycket lärdom om vad som skedde under fjölåret i A-laget.

- Eftersom vi är en liten och tight förening så är vi också väldigt transparenta med varandra och det är svårt att undgå situationer som skedde under fjölåret. Att resultaten är högst avgörande för hur man summerar och utvärderar säsongen var såklart någonting jag är högst medveten om och

det blev väldigt påtagligt.

- Men jag skulle säga att vikten av att involvera och samverka med viktiga personer i klubben, att identifiera och använda varandras styrkor är viktigt i sådana lägen. På så sätt tror jag att det blir lättare att ta bra och viktiga beslut som i sin tur leder till att verksamheten går framåt och utvecklas. Det är någonting jag själv tar med mig.

**Med det i ryggen** till årets säsong så inleddes tidigt diskussionen om hur tränarkonstellationen skulle se ut över 2023. Valet föll på rutin och erfarenhet samt ungdomlig entusiasm.

- Ali är otroligt engagerad och brinner för spelarnas utveckling. Han vill alla spelare det bästa så vår samsyn till

att se människan bakom fotbollsspelaren är väldigt likvärdig. Han är väldigt duktig på att analysera det egna och motståndarnas spel, säger "Henry" och Ali är inte sen att fylla sin kollega:

- Klubben ska vara lyckligt lottade över att ha honom i verksamheten. Han har den där förmågan att göra sin omgivning bättre. Han är duktig på att få en att känna sig delaktig och viktig i verksamheten, och jag är tacksam för förtroendet och tilliten som han ger mig.

**Att ta klivet** från UFC

Akademi var i slutändan ett självklart val för Ali, men inte helt enkelt ur ett känslomässigt plan.

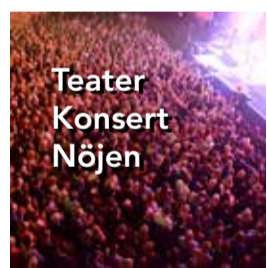
- Efter att ha jobbat med akademi-killarna i två år kändes det tråkigt att lämna dem och påbörja ett

nytt kapitel i min karriär, så beslutet var inte helt enkelt och ta. Men samtidigt kände jag att denna möjlighet var ett perfekt steg för mig att fortsätta utvecklas så jag tackade ja. Att få vara i en seniorverksamhet och tävla om tre poäng kändes som en stimulerande utmaning.

**De är utbildade** i olika skolor. Magnus som enligt han själv "går mycket på känsla" och Ali som kommer från den nya generationen med mycket analys. Tillsammans kompletterar de varandra väl.

**Fortsättning på sid. 6 >>**

# EN MÖTESPLATS FÖR ALLA MÖTEN



## EN LEVANDE MÖTESPLATS FÖR ALLA TYPER AV MÖTEN.

Umeå Folkets Hus är den naturliga mötesplatsen oavsett vilken typ av möte du har behov av. Allt från ditt möte med bostadsrättsföreningen, idrottsföreningen till den stora internationella kongressen som delvis sker digitalt löser vi. Kulturen i Umeå har sin naturliga och självklara plats hos oss och här kan du se de flesta akter som turnerar i Sverige. Läger du till våra restauranger och alla nöjesarrangemang som sker i form av danser, vin- och öl provningar, vinmässor så förstår du varför vi är en naturlig mötesplats i Umeå.

Läs mera om vad vi kan erbjuda just dig på vår hemsida [umeafolketshus.se](http://umeafolketshus.se) eller välkommen in när det passar.

- Jag fokuserar mycket på scouting av motståndare inför matcherna, matchanalyser och utvärdering av våra prestationer efter matcherna samt ser till att våra träningar under veckorna är kopplade till vårt arbetssätt och till kommande motståndare, berättar Ali.

- Jag tycker att vi har funnit ett samarbete som funkar väldigt bra. Ali gör så många saker som jag inte kan och hinner med. Sedan försöker vi hjälpa åt så mycket som vi kan och bollar idéer med

varandra och jag lär mig många nya saker av honom, säger Henrysson.

**När dom får frågan om varandras styrkor så är det enbart positivt.**

- "Henry" är positiv, genuin och energigivande samt är sig själv i sitt ledarskap. Hans förmåga att identifiera och skapa goda relationer på planen utifrån vårt arbetssätt och hitta svagheter hos motståndarna. Hans fingertoppskänsla och intuition för sporten är anmärkningsvärd, menar Ali.

**Henrysson är inte heller sen att lyfta sin kollega.**

- En väldig engagerad tränare. Har en god analytisk förmåga som är ett fantastiskt stöd och komplement till mitt mer "gå på känsla-tänk."

**Hur skulle ni beskriva årets trupp?**

- Det är en mix av unga äldre spelare och yngre spelare. Med unga äldre spelare räknar jag in Stefan (Lindmark), Linus (Marklund), Jonathan (Lundbäck), William (Ekenberg) och Alexander

(Sejer), jag missar kanske någon där som vill bli kallad unga äldre, men de har en kravställning och vet vad som krävs för att ta nästa steg och det är precis vad övriga gruppen behöver få höra och lära sig. Jag tycker att mixen är fantastisk och jag tycker att det finns en ömsesidig respekt mellan äldre och yngre som behövs för att man ska växa som en grupp och utvecklas som människa och spelare. Ali flikar in.

- Dessutom finns det många spelarprofiler med

olika färdigheter vilket ger oss tränare flera möjligheter att laborera i hur vi ska spela från vecka till vecka.

**Med säsongen** endast några omgångar gammal så är tränarduon hyfsat tillfreds med resultaten även om det alltid kan bli bättre.

- Vi har vunnit matcher på olika sätt. Vi har tagit ledningen i en match och sedan försvarat den ledningen. Vi har vänt en match på slutet där vi egentligen inte var speciellt bra. Mot Boden så tog

vi ledningen och fortsatte att attackera mot dom. Så vi har hittills hittat olika sätt att vinna matcher på. Så just nu är känslan att vi känns trygga i det vi gör och spelarna har just nu ett stort självförtroende, menar Henrysson och avslutar:

- Vi vet dock att det kan svänga snabbt så vi jobbar med att leva i nuet och arbeta hårt för varandra.

**GABRIEL OLOFSSON**

*>>Det finns en ömsesidig respekt mellan äldre och yngre som behövs för att man ska växa som en grupp och utvecklas som människa och spelare<<*



FOTO: Jan Hofverberg

# Allt inom redovisning

Verksam sedan 1983

## Umeå Redovisningsbyrå

V. Esplanaden 2 (Thulehuset) 903 26 Umeå  
Tfn 090-12 20 47



**EN GLAD MÅLARE**

**ÄR EN BRA MÅLARE**

PJ's Måleri är ett företag som utför måleriarbeten i Umeå med omnejd. Våra kunder är både företag och privatpersoner. Vi sätter kvalitén i fokus och jobbar efter att ge våra kunder bästa tänkbara service.

KOM  
IHÅG ROT-  
AVDRAGET!

Fatvägen 2, Umeå  
info@pjmaleri.se  
www.pjmaleri.se

**PJ'S MÅLERI**



**Bygga är en lagsport**

Varje dag står du inför en utmaning som behöver en lösning, just den lösningen är något som vi älskar att hjälpa dig med (på riktigt), för vi gör det varje dag i **Umeå**.

Du hittar oss på **Förrådsvägen 8** eller så når du oss via tel **090-70 83 90**. Maila oss kan du göra när det passar dig; **umea@renta.se**

Välkommen!



@rentaumea  
#rentasverige  
renta.se

**renta**  
MASKINUTHYRNING

VI BRYR OSS!

BÖRJA DIN GOLFRESA HOS UMEÅ NORRMJÖLE GOLFKLUBB

# GRÖNT KORT

**Ta grönt kort hos oss!**

Det finns ett par platser kvar i Golf- och tennisskolan för barn 7-13 år under vecka 25.

Läs mer och anmäl dig på vår hemsida.  
Varmt välkommen!



**UMEÅ NORRMJÖLE GOLFKLUBB**



Kläppuddsvägen 51 | 905 82 Umeå | 090-815 81  
[www.nmgk.se](http://www.nmgk.se)

# Nyholm tillbaka efter mardrömmen

**Anfallaren Anton Nyholm, 19, hoppade in med tio minuter kvar av matchen mot Hammarby TFF och gjorde mål. Sen började mardrömmen.**

**- Min första tanke var väl att det var helt överkligt, det var verkligen svårt att ta in. Jag hade precis kommit upp hit, fått en bra start och sedan händer detta från ingenstans, säger Nyholm.**

**Det var under** sommarfönstrets sista dag som Anton Nyholm presenterades för Umeå FC. Bara någon dag senare ställdes man mot Hammarby TFF. Anton ankom till Umeå så att han hann vara med på den förberedande träningen dagen innan Hammarby-matchen. Väl på matchen fick han hoppa in med tio minuter kvar och gjorde mål bara tre minuter in i inhopet. Trots det förlorande Umeå FC med 4-3.

**Anton åkte tillbaka** till hotellet och gick sedan och la sig och sov.

- Det börjar väl med att jag på natten kände av något ner mot bäckenet när jag skulle vrida på mig, men just där och då tänkte jag inte så mycket på det. Jag trodde att det kanske bara var någon känning i ljumsken från matchen, så jag sov vidare, berättar han och fortsätter:

- Sedan vaknar jag och ska gå ner för att kaka frukost på hotellet, men när jag reser mig från sängen känner jag en enorm tyngd kring bäckenet och det är när jag tar det första steget som jag känner den absolut värsta smärtan jag någonsin upplevt. Det svartnar för ögonen och tjuiter i öronen, så jag lägger mig i sängen och låg där hela dagen i förhoppning att det skulle släppa men det gjorde det inte.

**Han tar beslutet** att kontakta klubbledningen som hjälper honom först till vårdcentralen och sedermera även till akuten.

- Smärtorna blev till och med så svåra att jag spydde på parkeringen på väg till akuten, så de fick hämta en rullstol för att jag kunde inte gå utan att det svartnade för ögonen.



Anfallaren Anton Nyholm är tillbaka på planen efter den svåra skadan han ådrog sig under fjolåret. FOTO: Jan Hofverberg

**Men väl på akuten** hittar dom inget fel och Anton blir hemskickad med smärtstillande.

- Där och då trodde jag ju bara att det skulle vara över på ett par dagar eftersom de heller inte hittade något på sjukhuset. Efter mer kontroller så visar det sig att han drabbats av någonting som heter Symfysit, vilket är en inflammation i pubisbenet. Rehab-tiden sträcker sig allt från 6-12 månader.

- Min första tanke var väl att det var helt överkligt, det var verkligen svårt att ta in. Jag hade precis kommit upp hit, fått en bra start och sedan händer detta från ingenstans. Så det kändes såklart skit-tråkigt.

**Säsongen var** därmed över lika snabbt som den hade börjat och det enkla valet för vem som helst hade varit att flytta hem och sköta sin rehab och vila tillsammans med nära och kära. Men för Anton var det aldrig ett alternativ.

- Först och främst ville jag försöka komma in i laget så snabbt som möjligt, eftersom jag bara hade varit här i tre dagar. Men samtidigt ville jag också endast kunna

fokusera på att göra min rehab och ta mig tillbaka så snabbt som möjligt. Så för mig var det självklart att stanna!

**Så här i efterhand, tror du att det var viktigt att du gjorde det?**

- Ja, absolut. Jag ville lära känna klubben och spelarna snabbt och det gjorde jag. Samtidigt växte jag som människa, dels flyttade jag långt hemifrån med allt vad det innebär sedan fick jag lära mig att hantera min första långtidsskada någonsin. Vilket har gjort mig mentalt mycket starkare idag.

**Idag hämmas** han inget av skadan men känner ändå att det är en bit bort innan han är i fullt slag.

- Sedan känner jag ju att jag inte är hundra procent återställd än, jag vet att jag kan mer och det är det jag vill visa. Men det kommer, jag känner att efter varje vecka så tar jag kliv mot att komma i den form jag vet att jag är kapabel till.

**Trots det så** har han startat årets säsong på ett lysande sätt. På tre matcher har han gjort två mål.

- Såklart jätteskönt! Att direkt från början vara



FOTO: Jan Hofverberg

med och bidra med poäng till laget var något jag såklart hoppades på, så det känns jättebra. Nu vill jag bara fortsätta på den inslagna vägen och tillsammans med laget plocka fler poäng.

**Poäng ja,** Umeå FC har inlett 2023 års säsong på ett övertygande sätt och Anton har koll på framgångsfaktorn.

- Först och främst skulle jag säga att vi jobbar väldigt mycket som en enhet. Vi är väldigt hingvna

i vårt defensiva spel och gör allt för att tillsammans inte släppa till något.

- Sedan tycker jag vi har en bra balans i laget, vi har spelare som kan göra det där lilla extra för att bryta mönstren men samtidigt en bra och tydlig struktur som gör att om vi tappar bollen, snabbt kan återerövra den eller iallafall bromsa deras anfall och hindra att det blir något farligt bakåt.

**Vad skulle du säga blir nycklarna för att kunna**

**fortsätta rida på den väg som ni gjort så här inledningsvis?**

- Jag tycker vi har en väldigt bra grund att stå på så för det mesta tror jag bara det handlar om att fortsätta spela ihop oss och hitta ännu bättre relationer på planen. Vilket kommer naturligt ju mer vi spelar och tränar ihop. Sedan att fortsätta lägga stor vikt vid att vara lojala mot laget, att göra allt för varandra.

GABRIEL OLOFSSON



# Flytta ditt bolån till oss



## **Vad har Umeå FC och Handelsbanken gemensamt? Mötet mellan människor som ger allt.**

Hos oss får du alltid prata med en kunnig rådgivare när du behöver. Vi på bolån Västerbotten är ett hängivet team. Du kan få personliga råd om hela din ekonomi vid livets alla händelser. Bolån ska kännas trygga och långsiktiga.

Handelsbanken är en stark och stabil bank även när det gungar i omvärlden. Det gör att vi kan ge dig ett attraktivt och individuellt ränterbidande. Du kan även få trygghetstjänster som bolåneskydd och juridisk

hjälp samt givetvis gröna bolån.

**Kontakta oss:**  
[bolanvasterbotten@handelsbanken.se](mailto:bolanvasterbotten@handelsbanken.se)  
090- 695 98 70  
[Handelsbanken.se/bolan](https://www.handelsbanken.se/bolan).  
Varmt välkommen!

## Handelsbanken



Isac Spanedal, 24, har verkligen visat framfötterna under inledningen i sin nya klubb. FOTO: Jan Hofverberg

# Spanedal har fått en bra start

Den 24-årige mittfältaren Isac Spanedal har fått en flygande start i sin nya klubb. Men för några år sedan var fotbollskarriären i fara efter en hjärnskakning.

- Det var nog min jobbigaste tid i livet då man inte visste om det någonsin skulle bli bra eller inte, berättar Isac.

Det var den första matchen efter sommaruppehållet och Isacs dåvarande klubb Qviding skulle möta Skövde, i en match som han egentligen aldrig skulle deltagit i.

- Jag kommer ihåg att jag inte ens skulle spelat den matchen då jag hade varit sjuk. Men tränaren tvingade med mig på bänken och jag hoppade in med tio minuter kvar för att hitta ett ledningsmål.

Tio minuter som kunde förändrat hans liv.

- Jag hoppar upp i en nickduell mot deras mittback och skallar ihop så mittbackens näsa går av på mitten och jag får en rejäl smäll mot mitt bakhuvud. Jag kände då att det var en rejäl smäll men eftersom det bara återstod några minuter spelade jag vidare.

Då Qviding bara några dagar senare skulle möta Mjällby valde Isac att fortsätta träna med laget

samma vecka men efter två träningar sa kroppen stopp.

- Efter den träningen blev jag sängliggande i två veckor där jag knappt kunde kolla telefonen mer än fem minuter. Att kolla TV var helt kört och även ljudböcker eller liknande. Jag kunde knappt ta en promenad eller sova på nätterna eftersom det dunkade så kraftigt i huvudet, berättar han och fortsätter:

- Det var nog min jobbigaste tid i livet då man inte visste om det någonsin skulle bli bra. Efter någon månad började det kännas bättre men jag fick bakslag så fort jag ansträngde mig. Jag tappade drygt 6-7 kg då jag inte kunde träna.

Det tog drygt 12 veckor innan han kunde börja träna och spela kontinuerligt igen.

Känner du av någonting av det idag?

- Nej det gör jag inte, idag är jag helt återställd, skönt nog.

Han anslöt till Umeå FC från göteborgsklubben Lindome inför säsongen och har fått en flygande start på planen. Under försäsongen gjorde han fyra assist på fyra matcher och så här i säsongsinledningen har han redan assisterat till tre mål.

- Poängmässigt har det känts rätt bra för egen del, sen har jag inte kommit upp i min högsta nivå än där jag vet att jag har några växlar till. Så det gäller att fortsätta gnugga på så förhoppningsvis kommer jag upp i den så småningom.

Att komma in i det nya laget har inte heller varit några problem för 24-åringen.

- Absolut inte, jag har kommit in kanon i laget. Det har varit många nya så det är en del som är i samma sits som jag, så

det har inte varit några som helst problem!

Vad var det som gjorde att du valde att flytta upp till Umeå?

- Jag fick en väldigt bra bild av Umeå FC då klubben verkade vara professionell, och ska vara ett topplag som konkurrerar om platserna till Superettan. Sen var jag redo för ett nytt äventyr för egen del. Jag är 24 år och tänkte passa på när man inte är bunden hemma på västkusten. Sen kan jag säga att jag tänkte igenom beslutet både en, två och tre gånger innan jag bestämde mig, just på grund av det geografiska, säger han och skrattar.

Har det varit ungefär som du föreställde dig på förhand?

- Ja, men det skulle jag ändå säga att det har varit. Sen var jag inte riktigt beredd på att det skulle vara så här mycket snö som det varit. Men som

sagt skönt att våren är på gång!

Isac har annars tillbringat stor del av sitt liv på västkusten, då han flyttade till Borås redan vid 12 års ålder. Men istället för att ta fotbollsvägen via en akademi så har han vandrat, i fotbollstermer, "den långa vägen".

- Jag bodde med mamma och hon är inte speciellt insatt i fotbollen så jag sökte aldrig in till någon akademi-verksamhet, så jag var aldrig i närheten av något länslag heller för den delen.

Skulle du säga att det varit till din fördel att ta en annan väg än den via en Akademi?

- Det finns både för- och nackdelar som jag ser det. En fördel var att jag fick möta seniorer i tidig ålder. Det negativa är att jag blev skolad rent taktiskt mycket senare, berättar han och fortsätter:

- Jag har fått jobba

extremt mycket med egna mål och beslutsamhet kring vad jag vill med fotbollen och fått ett bra pannben genom det. Hade jag tagit vägen genom en akademi hade man kanske fått det serverat. Sen om jag hade tagit akademi-vägen kanske jag hade kommit högre upp i seriesystemet tidigare, men det är jättesvårt att svara på.

Med fem omgångar in i året serie har Umeå FC hakat på toppen efter tre segrar på fem matcher och Isac vet nycklarna till att fortsätta på den inslagna vägen.

- Framför allt att vi har en otroligt bred trupp med många duktiga fotbollsspelare som kan komma in och göra skillnad. Vi som lag vet vad som krävs för att vinna fotbollsmatcher och jag både tror och hoppas att vi kan fortsätta på den inslagna vägen.

GABRIEL OLOFSSON



Ring oss!  
070-582 45 90  
[info@bostromstrafik.se](mailto:info@bostromstrafik.se)

**BOSTRÖMS**

# Hör du ett kluckande ljud från vasken?

## Läs den här annonsen.

Kluckande ljud är ett tydligt tecken på början till stopp i avloppet. Agera snabbt, annars kan en dyr vattenskada bli resultatet.

Vi spolrar avloppet med hetvatten under anpassat högt tryck. Det räcker ofta för att bli av med problemet. När avloppet är renspolat utför vi en kamerabesiktning och funktionskontroll. Upp-täcker vi fler fel, gör vi en åtgärdsplan så att problemen kan elimineras. Kontakta oss – vi löser dina problem.

**swoosh**

[www.swooshumea.se](http://www.swooshumea.se)

Dygnet-runt-jour Umeå 090-18 80 80, Skellefteå 0910-180 90, Lycksele 0950-109 99

# MAJ-ERBJUDANDE!

## ONSDAG & TORSDAG

Från 17.00. Vardagsgrill.

Förrätter från buffé!

### FRÅN GRILLEN!

Biff eller entrecoute, fläskfilé, kycklingfilé med gratäng, sallad & olika såser

**199:-**

Boka bord  
090-13 55 88  
[droskan.se](http://droskan.se)



## FREDAG & LÖRDAG

VÅR KLASSISKA

GRILLBUFFÉ

INK. TACOBUFFÉ!

Oxfile, Fläskfile, Kycklingfile!

**349:-**

Boka bord  
090-13 55 88  
[droskan.se](http://droskan.se)



## ONSDAG - LÖRDAG

TACO-

BUFFÉ!

**169:-**

Boka bord

090-13 55 88

[droskan.se](http://droskan.se)



## CATERING-ERBJUDANDE!

MAJ-JUNI-JULI

HELSTEKT FLÄSKFILE **119:-**



Vällagad mat från grunden.  
Lunch, middag eller catering.

Storgatan 60, Umeå, öst på stan  
Boka på 090-13 55 88



Erbjudande för juni och juli, se [droskan.se](http://droskan.se)!

**1. PONTUS ERIKSSON**

Född: 2002  
Position: Målvakt  
Moderklubb: Ersmarks IK  
Kom till Umeå FC: 2021

**2. HUGO BERGSTRÖM**

Född: 2001  
Position: Mittfältare  
Moderklubb: Ersmarks IK  
Kom till Umeå FC: 2020

**3. RASMUS ANDERSSON**

Född: 2003  
Position: Försvare  
Moderklubb: Ersboda SK  
Kom till Umeå FC: 2021

**4. STEFAN LINDMARK**

Född: 1994  
Position: Mittfältare  
Moderklubb: Leksand  
Kom till Umeå FC: 2023

**9. JONATHAN LUNDBÄCK**

Född: 1994  
Position: Anfallare  
Moderklubb: Brunflo FK  
Kom till Umeå FC: 2021

**10. KEREFALA CISSOKO**

Född: 1999  
Position: Anfallare  
Moderklubb:  
Kom till Umeå FC: 2023

**11. WILLIAM HOFVANDER**

Född: 2001  
Position: Mittfältare  
Moderklubb: Värmdö IF  
Kom till Umeå FC: 2023

**14. WILLIAM EKENBERG**

Född: 1996  
Position: Mittfältare  
Moderklubb: Umedalens IF  
Kom till Umeå FC: 2023

**19. LUKAS BERGQVIST**

Född: 2000  
Position: Mittfältare  
Moderklubb: Söderhamns FF  
Kom till Umeå FC: 2022

**22. FEDERICO PEÑA**

Född: 1999  
Position: Försvare  
Moderklubb:  
Kom till Umeå FC: 2023

**23. ISAK JOHANSSON**

Född: 2005  
Position: Mittfältare  
Moderklubb: Vindelns IF  
Kom till Umeå FC: 2022

**24. LINUS MARKLUND**

Född: 1994  
Position: Mittfältare  
Moderklubb: Rönskär  
Kom till Umeå FC: 2021

**25. ADAM SANDSTRÖM**

Född: 2002  
Position: Mittfältare  
Moderklubb: Sandåkerns SK  
Kom till Umeå FC: 2021

**26. DAVID EKMAN**

Född: 2002  
Position: Mittfältare  
Moderklubb: Tegs SK  
Kom till Umeå FC: 2022

**27. ANTON NYHOLM**

Född: 2003  
Position: Anfallare  
Moderklubb: Kalmar FF  
Kom till Umeå FC: 2022

**29. CAMERON HOGG**

Född: 1996  
Position: Målvakt  
Moderklubb: Waitakere Utd  
Kom till Umeå FC: 2023

**30. ALEX JERNER**

Född: 2003  
Position: Målvakt  
Moderklubb: Sandvikens IF  
Kom till Umeå FC: 2022



**5. YUSEF AKSOY**  
Född: 2002  
Position: Försvarare  
Moderklubb: Selångers FK  
Kom till Umeå FC: 2023



**6. ALEXANDER SEGER**  
Född: 1996  
Position: Mittfältare  
Moderklubb: Kärrdals IF  
Kom till Umeå FC: 2022



**7. ISAC SPANEDAL**  
Född: 1998  
Position: Mittfältare  
Moderklubb: Brämhult  
Kom till Umeå FC: 2023



**8. AMARO BAHTIJAR**  
Född: 1998  
Position: Mittfältare  
Moderklubb: Sunds IF  
Kom till Umeå FC: 2022



**15. TOBIAS WESTIN**  
Född: 2001  
Position: Försvarare  
Moderklubb: Tegs SK  
Kom till Umeå FC: 2021



**16. FRANKLINE OKOYE**  
Född: 1999  
Position: Försvarare  
Moderklubb:  
Kom till Umeå FC: 2023



**17. ALBIN NÄSLUND**  
Född: 2000  
Position: Mittfältare  
Moderklubb: Täfteå IK  
Kom till Umeå FC: 2021



**18. SEVERIN TATOLNA**  
Född: 2002  
Position: Försvarare  
Moderklubb: Vilhelmina IK  
Kom till Umeå FC: 2023

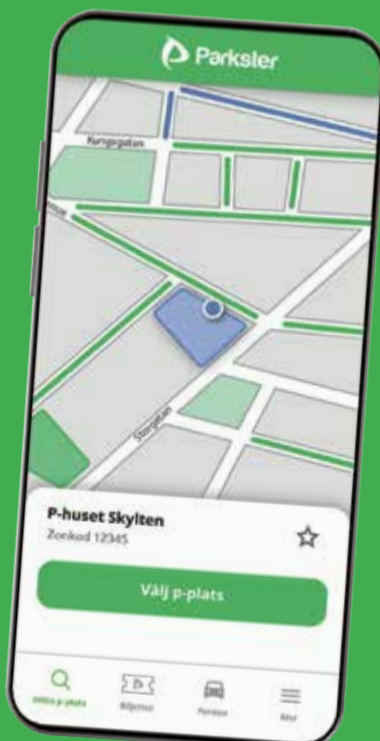
# Hej Umeå!

## Vi ser gärna att ni parkerar i anfallszon...

Kom igång!



Skanna koden eller  
besök [parkster.se/app](https://parkster.se/app)



 **Parkster**<sup>®</sup>

# Lindmark tillbaka som kapten

Efter tre säsonger i Umeå FC valde mittfältaren Stefan Lindmark, 27, att lämna Umeå FC inför 2022 för nya äventyr utomlands. Nu är han tillbaka och det som lagkapten.

- Det känns såklart jättekul att få den äran.

Det var inför 2019 som Stefan anslöt från Team TG till Umeå FC och vilken pangsuccé det blev. Han, tillsammans med Emmanuel Yeboah, bildade centralblocket som sedermera bar upp Umeå FC till Superettan.

Efter ett år i Norge är han nu tillbaka och ser många likheter med 2019 års upplaga av Umeå FC.

- Mitt första år 2019, hade vi ett fantastiskt gäng med bra fotbollsspelare och ännu finare personligheter, säger han och fortsätter:

- Jag får lite samma känsla i år, det känns som att vi har en trupp med



Stefan Lindmark är tillbaka i Umeå FC efter ett år i Norge. FOTO: Jan Hofverberg

spelare som är jävligt lojala mot varandra och det är den absolut största nyckeln om man ska få ihop det.

Vad var det som gjorde att du valde att komma tillbaka?

- Som jag har sagt

tidigare så handlar det i stora drag om att jag känner starkt för Umeå FC och Umeå som stad, det är grunden i beslutet. Sen finns det en kittlande tanke någonstans i huvudet om att vara med och göra något fantastiskt här igen.

Han är nöjd med sin säsong i Norge även om laget, Egersunds IK, inte motsvarade förväntningarna om avancemang men han känner personligen att han tog steg i rätt riktning. Han menar även att det kan ha varit bra så här i efterhand att vara i

väg ett år med ett miljöombyte.

- Ibland behöver man kanske komma ifrån något för att inse mer vad man faktiskt vill. Det säger nog ganska mycket om hur inställd jag är på detta med tanke på att jag kritade tre år. Så absolut, det

kan ha varit positivt med att sticka i väg ett år.

Laget har också fått en bra start på årets säsong. Men den kravställande mittfältaren menar på att den kunde varit bättre.

- Vi borde vi ha tagit tre poäng i premiären så helt nöjda är vi inte. Det är saker som har sett riktigt bra ut, och saker som behöver slipas på, menar han.

Vad skulle du säga blir nycklarna för att fortsätta prestera som ni har gjort så här inledningsvis?

- Först och främst börjar det med träningarna. Vi måste fortsätta utvecklas under träningsveckorna, hålla fötterna på jorden och jobba stenhårt. Spelmässigt är defensiven prio, vi ska inte släppa in billiga mål. Kan vi fortsätta blanda fin fotboll offensivt med att hålla tätt i försvaret så har vi fina möjligheter att fortsätta vinna fotbollsmatcher, avslutar Umeå FC:s lagkapten Stefan Lindmark.

GABRIEL OLOFSSON



Tobias Westin, 21, har fått vikariera ut till höger under inledningen. FOTO: Jan Hofverberg

## Westin trivs ute till höger

Vi känner han främst som mittback, men under inledningen av säsongen 2023 har Tobias Westin, 22, flankerat ute till höger. En position som han känner sig bekväm med.

- Tränarna har varit tydliga med vad som förväntas av mig på ytterbacken.

Då skadeproblem på högerbackspositionen varit påtagliga för Umeå FC under inledningen av säsongen har mittbacken Tobias Westin fått fylla en viktig funktion. Det är dock en position som han inte är helt ovan med.

- Jag har spelat en del där de senaste åren så det är egentligen inga konstigheter, berättar han och säger så här om sin egen inledning:

- Det finns saker att jobba på som alltid men i det stora hela så har det känts bra. Jag känner att jag spelat några säsonger i ettan nu, man lär känna lagen och vad som krävs för att vinna.

Han är inne på sin tredje A-lagssäsong och börjar känna sig varm i kläderna.

- Ja, det skulle jag säga. När man kommer underifrån så blir det naturligt att man lyssnar mer. Nu har jag varit här några år och vet hur allt fungerar så det blir naturligt att man tar lite mer ansvar.



Tobias Westin är inne på sin sjunde säsong i Umeå FC. FOTO: Jan Hofverberg

Sen ute på planen är det som vanligt. Jag har alltid tyckt det är oerhört viktigt för backar att snacka med spelarna framför för att styra dem dit det behövs.

Men tittar man på antal år i klubben är Tobias en av de absolut mest rutinerade. Han anslöt till Umeå FC:s organisation inför säsongen 2017 från

moderklubben Tegs SK och är nöjd med sin tid så långt.

- Ja, jag hade fyra fina år i akademien där jag lärde mig otroligt mycket! Jag har fått nöjet att jobba med duktiga tränare som jag har att tacka för min utveckling som fotbollsspelare och människa! Med andra ord så har jag utvecklats väldigt mycket

under min tid i klubben.

Efter ett tungt fjolår har stora delar av truppen byggts om samtidigt som stommen med Umeå-spelare blivit ett år äldre. En kombination som Tobias tror mycket på.

- Vi har en ung och hungrig trupp där det verkligen känns som att alla är villiga att lägga ner jobbet som krävs. Vi har fått ihop en väldigt familjär grupp vilket jag tycker är extremt viktigt, och kan vara en vinnande faktor i det långa loppet.

Han menar att det bara finns en riktning efter den lyckosamma starten.

- Det är bara att fortsätta jobba hårt på träning och inte ta någonting för givet. Nu har vi fått en bra start så det är bara att gasa!

GABRIEL OLOFSSON



**BALTICGRUPPEN**

SKISS VISION: WINGÅRDHS

## ÖSTRA STATION – UMEÅS NYA OCH HÅLLBARA OMRÅDE

**LÄS MER**  
om Östra Station på [balticgruppen.se](http://balticgruppen.se)

BALTICGRUPPEN ÄR EN FRAMSYNT SAMHÄLLS-UTVECKLARE. VI ARBETAR FÖR DET BÄSTA UMEÅ – EN ATTRAKTIV STAD SOM GENOM HÅLLBAR TILLVÄXT NÅR 200 000 INVÅNARE ÅR 2050.

NU BYGGER VI ÖSTRA STATION – ett nytt område i Umeå som kopplar ihop centrum och Universitetsstaden. Här tar vi vara på den kraft och potential som finns på en plats där tusentals människor passerar dagligen och stärker områdets betydelsefulla roll inom hållbart resande. Närheten till sjukhuset, de båda univer-

siteten, flygplatsen, utvecklingsområdet Ön och centrum gör att projektet Östra Station är viktig för Umeås utökade stadskärna.

I området planerar vi för kontor, service, bostäder, mötesplatser, gym, restauranger, livsmedelsbutik och lösningar inom hållbara kommunikationer.



# JOHANSSONS

R Ö R

## Vi utför alla typer av rörarbeten. Små som stora!

Kontakta oss på telefon:  
**090-13 91 16**

eller besök vår hemsida  
**[www.johanssonsror.se](http://www.johanssonsror.se)**



NYPRODUCERADE  
HYRESLÄGENHETER  
I  
UMEÅ CENTRUM

Intresserad?

**Umehem**  
FASTIGHETER AB



21-årig Adam Jeglertz är ny materialförvaltare i Umeå FC. FOTO: Gabriel Olofsson

# Adam har koll på grejerna

Många säger att det är den viktigaste rollen i ett fotbollslag. Då pratar man inte om någon målvakt, mittfältare eller anfallare utan den som sköter allting i det tysta, nämligen materialförvaltaren. En roll som Adam Jeglertz, 21, trivs bra i.

Han själv är uppväxt på en fotbollsarena och nu är hans arbetsplats densamma. Adam Jeglertz har kommit in bra i sin nya roll.

- Det känns väldigt kul. Det är roligt att få jobba inom fotbollen som jag brinner för, även om det inte är som spelare eller tränare så känner jag att jag har en viktig roll. Det är kul att jobba med spelare och tränare som är så engagerade, säger han.

**Du är relativt ny på tjänsten, hur har det gått så här i början?**

- Det har gått bra. Jag har kommit in i det väldigt fort och fått en tydlig bild av vilken struktur och ordning spelarna och tränarna vill ha gällande material och upplägg inför träningar och matcher.

- Alla har varit väldigt snälla och hjälpsamma så här i början och det är en väldigt härlig grupp.

**Adams pappa**, Andrée Jeglertz, är ett välkänt namn inom Umeå-fotbollen framför allt som tränare för både Umeå IK och Umeå FC. Det gjorde också att Adam tillbringade



stora delar av sin uppväxt på Umeå Energi Arena.

- Jag följde med på en

hel del träningar och var på alla hemmamatcher.

Jag följde även med på en

del bortamatcher, berättar han och fortsätter:

- Med tanke på att jag har en pappa som är tränare så har fotbollsintresset alltid funnits där och är en stor del av mitt liv.

**Adam**, som är en stor Djurgården-supporter och även målvakt i Tegs SK:s division 4-lag, ser fram emot sin första säsong i Umeå FC och tycker att det sett bra ut inledningsvis.

- Vi fick en tung start borta mot Örebro Syrianska men sen har det verkligen bara lyft sen

dess där vi bland annat tog tre raka segrar innan Sandviken-matchen. Jag tror vi har stor chans att vara med i toppen det här året, avslutar Umeå FC:s nya materialförvaltare.


**GABRIEL OLOFSSON**





HANNA  
KONRADSSON  
INREDER

Inredningskoncept  
Företagsinteriör  
Kök- och badrumsinteriör  
Restaurang- och caféinteriör  
Platsbyggda möbler  
Privata bostäder

 inreder.nu

inreder.nu 

RESTAURANG

MARIA

MARIEHEMSCENTRUM



"Hjärtligt välkommen till Restaurang Maria för ljuvlig mat, god service och trivsamt miljö. Varje måltid ska vara en minnesvärd upplevelse och en del av Restaurangens mångåriga historia. Era önskemål värdesätts högt och just Ni är en viktig del av vår resa framåt."

Öppettider:  
Mån-Fre 10.30 - 21.00  
Lör & Sön 12-21.00  
Lunch:  
Mån-Fre 10.30-13.30

Mariehemsv 7G / 090-77 75 00 / 090-77 39 99 / info@restaurangmaria.se

UMEÅ  
FOTBOLLS  
FESTIVAL

Välkomna till  
UMEÅ FOTBOLLSFESTIVAL  
27 - 30 juli 2023



Vi bjuder in till spel i följande åldersklasser:

- Pojkar 8-16 år, Flickor 8-18 år
- Seniorklass för alla - mixed
- Parasport Trophy för funktionsnedsatta

B8-G9 och G8-G9 spelar 5vs5 lördag och söndag på Nydala  
B10-B12 och G10-G12 spelar 7vs7 torsdag-söndag på Nydala  
B13 och G13 spelar 9vs9, torsdag-söndag  
B14-B16 och G14-G17 spelar 11vs11 torsdag-söndag  
Seniorklassen spelar 7vs7 fredag och lördag  
Parasport spelar 7vs7 lördag (ev söndag)  
Alla matcher spelas på gräs- eller konstgräs! Slutspel från 13 år!

**OBS! Sista anmälningsdag 31 maj!**



För första gången i turneringens historia kan vi stolt presentera deltagande lag från Prishtina i Kosovo! SH.F. Prishtina kommer att delta i klasserna B16, B13 samt B12. I och med deras deltagande har vi just nu deltagande lag från fyra länder: Sverige, Finland, Norge och Kosovo. Vi hoppas inom kort kunna presentera ännu en ny nation.

Missa inte sommarens härligaste cup - välkomna med er anmälan!

Umeå Fotbollsfestival

Harspåret 5 - 906 51 UMEÅ  
Mail: kansli@umeafotbollsfestival.com

Huvudsponsorer:



UMEÅ. MER FOTBOLLSGLÄDJE.

Besök vår hemsida för mer information och anmälan:

[www.umeafotbollsfestival.com](http://www.umeafotbollsfestival.com)

# UFC AKADEMI.



Den tidigare Umeå FC-spelaren Gbenga Arokoyo är nya huvudtränare för UFC Akademi. FOTO: Andreas Norlén

## Arokoyo leder framtiden

Efter en lång och framgångsrik karriär tog mittbacken Gbenga Arokoyo, 30, efter fjolårssäsongen, beslutet att lägga skorna på hyllan. Men han blev kvar i Umeå och inledde en annan karriär. Den här säsongen basar han över Umeå FC:s äldre akademi-lag.

Med lång och framgångsrik karriär innefattar det bland annat spel i turkiska högstaligan (Gaziantepspor), MLS (Portland Timbers och Atlanta United), allsvenskan (Mjällby och Kalmar) samt två A-landskamper för det nigerianska landslaget. Sina två säsonger i Umeå FC blev också spelarkarriärens sista, men tankarna på ett tränaruppdrag har funnits där ett tag.

- Jag vet att det skulle komma en dag då jag skulle lägga skorna på hyllan, så ja, tränaryrket har varit i mina tankar ett tag. Framförallt när jag åkte på två stora hälskadador, då fick jag tid och möjlighet att sätta mig ner och fundera över framtiden. Jag är väldigt glad över möjligheten att

få göra det jag älskar att göra.

En av de avgörande faktorerna bakom beslutet var att Gbenga kom in på SVFF:s tränarutbildning, CBA Elit. För att bli antagen krävs det spel på högsta nivå i minst sju år och han går där i samma grupp som tidigare Umeå FC-spelaren Mikael Lustig.

- Utbildningen är bra och intensiv! Det är mycket hemuppgifter och en del får jag testa på grabbarna i laget så dom hjälper mig mycket, skrattar Gbenga och fortsätter:

- Vi har också en fantastisk grupp på med före detta spelare på utbildningen som gör det lätt att lära av varandra.



FOTO: Andreas Norlén

Hur tycker du att dina första månader varit som tränare för UFC Akademi?

- Bra, tycker jag. Det finns alltid något nytt att lära sig, antingen med spelarna, miljön eller med mig själv. Det viktiga är motivationen och engagemanget att möta vad som än kommer i min väg. Resultaten inledningsvis har varit blandade men Arokoyo menar att det är en process.

- Vi började riktigt bra på det sätt vi vill spela där vi vill spela med mycket

självförtroende och alltid återerövra bollen så snabbt som möjligt. Men tyvärr gjorde vi några misstag här och där som kostade oss slutresultatet. Men allt är en process och vi ska fixa det tillsammans.

Med sin framgångsrika spelarkarriär vet Gbenga vad som krävs för att ta sig till toppfotbollen, vilket han vill förmedla vidare till killarna i UFC Akademi.

- Jag kräver mycket av mig själv eftersom jag vet

att ingenting är gratis i det här yrket. Du måste göra dig förtjänt av det, det är där framgången ligger. Om du vill vinna finns det alltid ett pris att betala

- Jag gillar att inspirera alla runt omkring mig att göra något de tror på. Det gäller att dyka upp med rätt attityd och ge det en ordentlig chans. Men det är du själv som bestämmer.

Är det någon tränare som du själv haft under din spelarkarriär som du inspireras extra av?

- I varje skede av min karriär har jag haft möjligheten att spela under några fantastiska tränare som har inspirerat mig. Olika personligheter men samma passion för fotboll. Det är svårt att säga att jag har en favorit eftersom jag lärde mig något av var och en av dem, men Okan Buruk som jag hade i turkiet och som idag är tränare i Galatasaray var en som utmärkte sig.

Vad var det han gjorde?

- Han hjälpte mig mycket när han var min manager. Som före detta spelare förstår han de utmaningar vi alla möter när vi flyttar till en ny miljö. Han var som en vän jag kunde prata med och inspirerade mig så mycket. Dessutom var han väldigt cool och vänlig mot alla spelare, men krävde 150 % av dig i både träning och match.

Trots att Gbenga är färsk i sin nya karriär, där han beskriver skillnaden mellan att vara spelare och ledare med citatet; "Samma jobb, olika kontor", så har han stora planer för framtiden.

- Jag är förberedd på vad som komma skall. Men jag har fortfarande mycket att lära, jag har många planer och hur långt jag vill gå men det handlar om tid. Arbetet och resultaten kommer att avgöra hur långt jag kan komma.

GABRIEL OLOFSSON

**U**  
**UMEDALENS**  
**ELEKTRISKA AB**  
**070-670 77 95**

**UMEDALENS ELEKTRISKA**  
**ÖNSKAR UMEÅ FC LYCKA TILL**  
**UNDER SÄSONGEN 2023!**

# Lunchrundan

## Halva priset på dagens lunch

Lunchrundan är ett förmånshäfte som innehåller ett enkelt och prisvärt erbjudande; halva priset på dagens lunch.

Bakom Lunchrundan står Umeå FC tillsammans med 15 lunchrestauranger i Umeå. Lunchrundan säljs av idrottsföreningar i Umeå där 100% av intäkterna stannar i Umeås föreningsliv.

Lunchrundan är det perfekta häftet för dig som äter lunch ute och vill testa på nya och spännande restauranger i vår vackra stad.

Tillsammans för Umeå!



*Säljstart i maj*

## VI TROR PÅ UTVECKLING!

Därför sponsrar vi med två platser till Umeå FC Vinterakademi.

Motivera varför just du ska få en plats!

[fredrik@revenues.se](mailto:fredrik@revenues.se)

Revenues AB är ett konsultbolag i Umeå som erbjuder konsulttjänster för små- och medelstora företag inom områdena strategi, innovation & företagsförsäljning



**REVENUES**

# Arad trivs i sin nygamla position

Med sin fina vänsterfot har Arad Esmaili, 18, oftast tillbringat tiden ute på vänsterkanten. I år har han fått en mer central roll, något han trivs med.

- Jag trivs lika bra på vänsterkanten som innermittfältare eftersom jag vill använda min vänsterfot så mycket som möjligt.

För Arad har det alltid varit fotbollen som legat varmast om hjärtat. Hela hans familj har fotbollen som det stora intresset och han har tillbringat ex antal timmar på Sjöfrus fotbollsplan i närheten av där han växte upp.

- Jag deltog även några gånger i Umeå FC:s sommar- och vinterakademi eftersom man alltid ville träna extra, berättar Arad.

Under ungdomsåren så tillhörde han GUIF och han har bara goda minnen från den tiden.



Arad Esmaili, 18, har fått tagit steget in från kanten till mer centrala positioner. FOTO: Andreas Norlén

- Min tid i GUIF var riktigt rolig. Man spelade fotboll varje dag med sina barndomsvänner som gjorde det extra kul. De sista två åren i GUIF var professionella och oerhört lärorika eftersom vi hade turen att ha Ali (Hussein, idag A-lagstränare i Umeå FC) som tränare, det var först då man utvecklades taktiskt inom fotboll,

berättar han.

Han är nu inne på sitt tredje år i UFC Akademi och i år är han en bärande spelare i föreningens division 3-lag. Han är dock inte helt tillfreds med inledningen av serien, i alla fall inte resultatmässigt.

- Vi har inlett säsongen med väldigt blandade resultat som har gett oss

goda lärdomar. Resultatmässigt är vi inte helt nöjda men kollar man på spelet vi vill spela så finns det några väldigt bra sekvenser.

**Hur tycker du att det gått för dig personligen så här i inledningen?**

- För egen del har det varit helt okej. Det är lite svårt att vara helt nöjd

med tanke på resultat. Däremot känner jag att jag tagit kliv i min fysik då Gbenga (Arokoyo, tränare i UFC Akademi) har varit på oss mycket med den biten eftersom han vet hur avgörande det kommer vara, berättar Arad.

**Du är inne på ditt tredje år i UFC Akademi. Hur tycker du att tiden hittills varit?**

- Den har varit väldigt spännande och lärorik. Under mina tre år har jag haft tre olika tränare som utvecklat mig på olika sätt vilket har varit väldigt nyttigt för mig som spelare och människa, säger han och fortsätter:

- Det är en väldigt professionell miljö i akademien då alla spelare och tränare kommer till träningarna med samma syfte och ambitioner. Det gör en extra motiverad.

**Med sina akademi-år i ryggen har också målsättningarna höjts, utkristalliserats och blivit tydligare.**

- Jag har sedan barnsben drömt om att spela fotboll på elitnivå och ha det som jobb. Men mitt mål just nu är att ta en plats i A-laget på sikt, säger han men lägger snabbt till:

- Men just nu är ändå det största fokuset på att göra en bra säsong, sen får vi se vart det tar vägen.

GABRIEL OLOFSSON

# Lagkaptenen känner ansvaret



Bruno Näs är lagkapten för UFC Akademi U17. FOTO: Andreas Norlén

**Han anslöt till UFC Akademi inför fjolåret. I år bär mittbacken Bruno Näs kaptensbindeln i U17-laget.**

**- Det känns som en ära att få det ansvaret, säger Bruno.**

Det var ett fjolår där UFC Akademi tillslut med god marginal infriade säsongens målsättning, dvs. hålla sig kvar i U17 Allsvenskan. Inledningen av 2023 har varit lite kämpig poängmässig men Bruno tycker att laget är på rätt väg.

- Det har varit en tuff start där resultatet inte riktigt speglat prestationerna. Men känslan är att vi är på rätt väg för att börja plocka poäng, menar han.

**I slutet av förra säsongen fick han äran att bära lagkaptenens bindeln, så även denna säsong. En ära för mittbacken och något han känner sig bekväm med.**

- Jag tycker att det känns kul att få rollen, och ser det som en ära att få

ha det ansvaret i laget.

**Hur agerar man i lägen då det går lite tyngre för ett lag, som nu t.ex.?**

- Det är viktigt med lagsammanhållningen och att ha fokus framåt på vad som går att påverka. Men samtidigt ta lärdom av vad vi behöver jobba på som ett kollektiv, säger Bruno som är van med ansvaret.

- Jag var även lagkapten i GUIF, så fick jag testa på rollen och kände att jag trivdes med att vara en av de ledande spelarna i laget.

**Bruno har sin fotbolls- uppfostran i GUIF där han till en början spelade anfallare men ju äldre han blev så insåg han att hans styrkor låg i försvarsspelet. Utöver fotbollen har han testat på en mängd olika idrotter men det var just fotbollen, och även innebandyn som han fastande mest för.**

- Jag spelade både fotboll och innebandy fram tills förra året då jag la innebandyn på hyllan. Däremot har jag alltid

haft fotbollen lite närmare hjärtat, och har alltid känt att det är sporten jag ville satsa på.

**Bruno gör som sagt sitt andra år i UFC Akademi och han trivs med tillvaron.**

- Min tid hittills i akademien har varit mycket lärorik där jag har utvecklat enormt. Jag har haft möjligheten att träna i en bra miljö där alla vill något med sin fotboll, och bra tränare som även dom är målmedvetna, säger han och fortsätter:

- Det är också en utmaning att tampas med landets topp-akademier, vilket gör att man utvecklas väldigt mycket.

**Likt många andra unga fotbollsspelare har Bruno mål och drömmar.**

- Jag vill nå så långt som möjligt, men mer specifikt att kunna leva på sporten och fortsätta ha möjligheten att hålla på med det dagligen då jag älskar sporten.

GABRIEL OLOFSSON



**RENT,**  
oavsett vad!

## STÄDHJÄLP?

Vi på Älvis städ hjälper dig!

**FLYTTSTÄDNING**

**HEMSTÄDNING**

**FÖNSTERPUTS**

**OCH MYCKET MER**

Läs mer om våra tjänster och få en offert på [www.alvisstad.se](http://www.alvisstad.se)

## VÅRSTÄDA BILEN,

kom till oss på Älvis Bilvård.



*Utvändig bilrengöring*

*Invändig bilrengöring*

från **250 kr**



Boka på [www.alvisbilvard.se](http://www.alvisbilvard.se) eller ring **090-200 78 52**



## FÖRETAGENS STÄDFIRMA

Kontorsstädning, trappstädning, daglig städning, byggstädning och mycket mer.

Läs mer om alla våra tjänster på [www.deltateamet.se](http://www.deltateamet.se)



**DELTATEAMET**

# UMEÅ FC UNGDOM.



Dawid Stålnacke Sandgren är tränare för Umeå FC:s P7-lag. FOTO: Gabriel Olofsson

## Nu sparkar ungdomslagen igång

Efter en lång vinter så har äntligen utomhussäsongen sparkat i gång. Något som också har sparkat i gång är Umeå FC:s nystartade barn- och ungdomsverksamhet på Minerva Park Arena. - Riktigt roligt att äntligen vara igång, säger Umeå FC:s P7-tränare Dawid Stålnacke Sandgren.

**Under hösten** presenterades Umeå FC:s nya satsning på en barn- och ungdomsverksamhet i egen regi och efter månader av förberedelser sparkade äntligen verksamheten igång på Minerva Park Arena för två veckor sedan.

**Under första året** startar man upp lag från 7 till 11 års ålder. Några som satte igång verksamheten var Umeå FC:s P7-lag där Dawid Sandgren är en av tränarna.

- Viss anspänning och nervositet kunde man se hos både barn och föräldrar men mest framträdande var barnens iver och intresse att få börja spela fotboll i ett nytt lag, berättar han och fortsätter:

- Vi ledare och tränare har haft möjlighet att

prata ihop oss innan start så vi är minst lika taggade som barnen. Vi har fått ihop en riktigt bra grupp med engagerade föräldrar på ledarsidan vilket är nyckeln till en fungerande verksamhet.

**Hur var första träningen?**

- Det märktes att barnen var nyfikna på varandra och fotbollen som gemensamt intresse bidrog till att de snabbt började lära känna varandra. Många ville gärna berätta om sitt fotbollsintresse och dela erfarenheter.

**Detta blir grabbarnas första år i organiserad form, en utmaning bara det, men för Dawid är fokusområdet solklart.**

- Så här i början hamnar fokus såklart på att väcka glädje, lekfullhet och

intresse. Vi vill att alla barn ska känna sig sedda och uppmärksammade. Vi kommer lägga stor vikt vid hur man är en bra lagkamrat, att vi hjälps åt och tar hand om varandra. Men också att vi är olika, har olika behov och förutsättningar. Det viktiga är att vi har ett fint och respektfullt bemötande till varandra, menar han och tillägger:

- Det finns såklart också en förhoppning att barnen redan första året kan få uppleva hur engagemang och träning gör skillnaden i hur de utvecklar sina fotbolls-kunskaper.

**Det är som sagt en stor händelse i Umeå FC:s historia och Dawid ser fram emot den resa som nu påbörjats.**

- Det känns som en

spännande och inspirerande utmaning att vara med redan från start. Som ledare är det en spännande resa att få följa killarnas utveckling när det gäller den motoriska delen men också den sociala och emotionella utvecklingen.

**Han är också imponerad av det arbete som ligger bakom den nya satsningen.**

- Jag är djupt imponerad av föreningens arbete med att starta upp den här verksamheten. Redan från start med föräldramöte fick jag ett oerhört professionellt intryck, allt känns genomtänkt i minsta detalj. Det finns bra stödfunktioner för oss ledare och ett fantastiskt engagemang från föreningen som smittar av sig

på oss ledare och barn.

**Fotbollen har legat** Dawid varmt om hjärtat sedan barnsben. Han berättar att han inte har någon stor fotbollskarriär att skryta med men att han spelat i korpen senaste 23 åren.

- Så länge kroppen håller kommer jag att fortsätta, säger han med ett leende.

**Till vardags har han jobbat med barn och ungdomar i många år, då framför allt med grupprocesser och beteendeförändringar hos barn med särskilda behov och psykisk ohälsa, något han tror kan gagna honom som ledare.**

- Jag har en stark passion för lärande och utveckling och att dessutom få jobba med den sprudlande kraft som

barn besitter är för mig en ynnest. För egen del ser jag också fram emot att utveckla min roll som tränare och ledare.

**Vad ser du fram emot under det här fotbollsåret med Umeå FC P7?**

- Jag tror och hoppas att vi kommer skapa många fina stunder tillsammans med skritt och glädje, där barnen upplever att de får utveckla sina fotbolls-kunskaper i en trygg och accepterande miljö. Att få följa deras utveckling och framsteg är det som inspirerar mig allra mest.

**GABRIEL OLOFSSON**



## Vår gräsmatta är också grön

### Hotel Botnia ser upp till Umeå FC och sporten!

Här på Botnia jobbar vi i ett nära och tight team, där alla hjälper alla och på varierande platser. Vi i teamet känner oss stolt över hotellet och värdesätter lagkänslan väldigt högt då vi är säkra på att vi uppnår resultat när vi jobbar ihop med gemensamma mål, precis som i fotboll. Allt vi gör ska vara snyggt och noga genomarbetat, med värme och omtanke - vi värdesätter högt att du känner dig omhändertagen och blir proffsigt bemött.

Umeå FC är också något vi är väldigt stolta över! De är goda ambassadörer för Umeå och verkligen några att se upp till, med sin välskötta, trevliga och utvecklande verksamhet. En klubb där man förvaltar, ser och tar hand om alla - inte bara på planen.

Som sponsor får vi något väldigt värdefullt tillbaka. Att få bjuda personal på idrott live är så mycket mer än att bara titta på sport. Det är ett roligt tillfälle att bygga på gemenskap och sammanhållning tillsammans med familj eller vänner - det är en härlig inkörsportal till en rolig sport för barnen där man redan i ung ålder börjar träna på teamwork!

Hotel Botnia är ett unikt och vackert hotell, precis intill Umeälven. Här finns full konferensservice med flera exklusiva lokaler, mat, aktiviteter och underhållning. Som gäst på Hotel Botnia ingår parkering med motorvärmare i boendet liksom vår middagsbuffé. På vardagar kan gäster bli hämtad och lämnad på flyget, tåget eller bussen - och få skjuts till en tillfällig arbetsplats i Umeå. För den som vill utforska Umeås utbud finns cyklar och elsparkcyklar tillgängliga att låna. Varmt välkomna!

Boka på 090-13 54 90 eller [www.hotelbotnia.com](http://www.hotelbotnia.com)

Hotel Botnia, Umeå

A person is fishing in a river in a forest at sunset. The person is standing on a rocky bank, holding a fishing rod. The sky is filled with golden clouds, and the trees are silhouetted against the light. The water in the river is flowing over rocks.

# HANDLA DIREKT EFTER JOBBET. ELLER NÄR DET PASSAR DIG.

Vi är norrlänningar. Vi värderar tid på ett annat sätt.  
Vi använder den. På rätt sätt. Till det vi tycker om  
och det vi tycker är viktigt. Och det vi själva väljer.

Vi på Coop ser det som vår uppgift att uppmuntra  
och bevara det här norrländska sättet. Där vi har  
tid för varandra och allt vi tycker om.

Vi kallar det för norrländsk tid.

Stolt huvudsponsor  
av norrländsk tid

**coop**  
Nord