

## SPORT



FOTO: KENT LUNDQVIST

### Frisén och Nekomouche stannar kvar i ESK

**ESK-spelarna Sebastian Frisé**n och Filip Nekomouche stannar kvar i ESK. Under måndagen skrev de båda på ett kontrakt för fortsatt spel i fotbollsklubben. I Sebastians fall handlar det om ett två-årskontrakt medan Filip som under större delen av förra säsongen var utlånad till Heby skrev på för ett år.



### Målen kom från ett oväntat håll

**ESK hockey har tagit** över ledningen i Allettan. I onsdags gästade ESK Pinbackshallen för att möta Wings HC Arlanda. Trots att gästerna till slut vann med 3-6 hade laget stundtals problem med att få spelet att fungera. Matchens främsta målskytt var oväntat ESK-backen Rikard Eriksson som innan bara lyckats göra ett mål i seriespelet. Men under kvällen lossnade det för Rikard och han fick in inte mindre än två fullträffar bakom Arlandamålvakten. I och med segern mot Arlanda återtar ESK serieledningen i Allettan Mellan med sina 16 poäng tätt följt av Visby-Roma HK på 15 poäng.



### Bålsta HC finns med i toppen

**Bålsta närmar sig** förstaplatsen i Division 1-hockeyns fortsättningsserie. Efter att hälften av matcherna i Division 1 C Vår är avklarade finns Bålsta HC med i den absoluta toppen av tabellen. I onsdags tog de emot gästande Borlänge HF Bålsta Ishall. Ett möte hemmalaget vann med 4-2 inför 102 personer på läktaren. I och med segern gick Bålsta upp på en andra plats i tabellen med sina 16 poäng tätt bakom Eskilstuna Linden Hockey som har 17 inspelade poäng.

### Stor framgång i Gurkspelen

**EAI:s friidrottsungdomar** nådde stor framgång i helgen Inlagda Gurkspelen i Västerås. Totalt fick Enköpingsklubben 12 medaljer med sig hem och inte mindre än sex av dem var guld. Flest medaljer tog Tim Wunger och Paulina Toresätter som lyckades ta hem två guld och ett silver vardera.

# I rad på dansgolvet

## Ena-Håbo Tidningen testade Linedance

**Den nystartade klubben Ena Linedancers arrangerade i förra veckan en nybörjarkurs i Linedance. Ena-Håbo Tidningens reporter fanns på plats för att prova den till synes kluriga koreografin.**

– Välkomna! Idag kommer vi att testa på A-B Ticket, Walking Variation, och om vi hinner så ska vi även prova Copycat, säger dansinstruktören Monica Spårby i sin mikrofon.

Sedan våren 2008 har Ena Linedancers dansat i Värmeverkets lokal Lambert Hall i Enköping. Fokus ligger på att dansa Linedance och att ha kul tillsammans. Idag är det nybörjarnas tur att prova på. Monica berättar att det bästa med Linedance är gemenskapen och att det inte går att göra fel.

– Vi brukar säga att det bara är en variant om man tar ett felsteg, säger hon med ett leende.

### En populär dans

Golvet är nybonat och gym-paskorna glider som ett par nyslipade skridskor på en hockeyrink. Jag är aningen nervös men framförallt förväntansfull. Första dansen är A-B Ticket. Monica går igenom koreografin lugnt och metodiskt. Vi dansare, som

jag uppskattar till ett tjugotal, börjar lite försiktigt att ta stegen tillsammans. Vänster ben fram, höger ben bak, tre steg åt sidan och ett fram.

Linedance dansas över hela världen och det arrangeras även stora tävlingar som EM och VM. Det finns mellan 30 000 till 40 000 olika danser inom Linedance och det tillkommer nya hela tiden. Musiken är noga utvald, och den varierar mellan allt från funk till vals.

– Det är inte bara countrymusik som vi dansar till, många tror det. Till exempel fungerar dansband alldeles utmärkt, säger hon.

### God stämning

Monica trycker på playknappen och vi provar dansen till musik. Till en början är det svårt att applicera stegen vi precis har lärt oss till musiken, men efter en liten stund blir jag nästan förvånad över hur bra det känns. Alla är glada och de gånger någon gör en "variant" så ler alla, inte hänfullt. Det är inte alls svårt och krångligt som jag innan hade trott att det skulle vara. När danstimmen är slut får vi nybörjare beröm av Monica och jag går därifrån med ett stort leende på läpparna.

**Fredrik Gustafsson**

fredrik.gustafsson@enahobotidningen.se



**NYBÖRJARE.** Ena Linedancers arrangerade i förra veckan en nybörjarkurs.

FOTO: ANNA HALLBERG



**FÖRVÄNTANSFULL.** Ena-Håbo Tidningens reporter var aningen nervös inför nybörjarkursen.



**INTE BARA EN.** - Det finns mellan 30 000 och 40 000 olika danser inom Linedance, berättar Monica.



**SÄTTER STEGEN.** Monica Spårby har dansat Linedance sedan 2003.



**NOLL KOLL.** Ibland händer det att någon gjorde en "variant".

RESULTAT

# Så har det gått för ditt lokala lag

**HANDBOLL**

**Div III östsvenska norra**

**Matcher spelade 15/1-22/1:**

17/1 Täby-Bolton	33-19
17/1 Vallentuna-Ceres	40-29
17/1 Vassunda-HK 71	28-27
18/1 Fjärdhundra-Åkersberga	28-37
20/1 Enköping-SIF	26-32
Täby	13 11 1 1 449-323 23
SIF	13 10 1 2 406-336 21
Enköping	13 8 1 4 418-363 17
HK 71	13 7 2 4 382-352 16
Jakobsberg	13 7 1 5 374-325 15
Kungsängen	13 6 3 4 389-367 15
Åkersberga	13 7 0 6 378-407 14
Bolton	13 6 0 7 332-392 12
Vallentuna	13 3 2 8 373-423 8
Ceres	13 3 1 9 407-441 7
Vassunda	13 2 1 10 338-434 5
Fjärdhundra	13 1 1 11 341-424 3

**Kommande matcher:**

24/1 Jakobsberg-Täby
24/1 Åkersberga-Kungsängen
25/1 Bolton-Vallentuna
25/1 SIF-Fjärdhundra
26/1 Ceres-Vassunda
27/1 HK 71-Enköping

**Div III östsvenska östra**

**Matcher spelade 15/1-22/1:**

16/1 Sthlmspolis-Salem	32-27
17/1 Sannadal-Handen	33-26
17/1 Tyresö-Sorunda	37-25
18/1 AIK-Lidingölaget	28-13
18/1 Salem-Gauthiod	26-36
18/1 Carl Lamm-Nacka	37-33
18/1 Cliff-Sthlmspolis	35-42
21/1 Nacka-Tyresö	38-33

Carl Lamm	13 12 0 1 483-343 24
Gauthiod	13 10 0 3 470-384 20
AIK	13 9 1 3 410-331 19
Sthlmspolis	13 9 1 3 426-369 19
Handen	13 7 1 5 402-388 15
Nacka	14 7 1 6 433-448 15
Salem	13 7 0 6 393-368 14
Tyresö	14 4 0 10 415-473 8
Lidingölaget	13 4 0 9 308-392 8
Cliff	13 3 0 10 350-425 6
Sannadal	13 3 0 10 347-436 6
Sorunda	13 2 0 11 309-389 4

**Kommande matcher:**

24/1 Gauthiod-Cliff
25/1 Sorunda-Salem
25/1 Handen-AIK
25/1 Sthlmspolis-Sannadal

**Div II östsvenska n damer**

**Matcher spelade 15/1-22/1:**

17/1 Täby-SIF	16-19
17/1 MittDalarna-Hedemora	26-16
17/1 Avesta Brovall-Åkersberga	19-20
17/1 Kungsängen-Rosersberg	12-22
17/1 Vallentuna-Polisen	17-23
20/1 Enköping-Arbrå	21-33
Arbrå	13 11 0 2 342-295 22
Åkersberga	13 9 1 3 286-252 19
Polisen	13 8 1 4 294-223 17
Avesta Brova	13 7 1 5 356-270 15
Rosersberg	13 7 1 5 278-268 15
MittDalarna	13 6 1 6 268-268 13
Enköping	13 6 1 6 305-324 13
Vallentuna	13 5 2 6 278-293 12
SIF	13 5 0 8 272-286 10
Täby	13 3 1 9 261-299 7
Kungsängen	13 3 1 9 214-290 7
Hedemora	13 3 0 10 226-312 6

**Kommande matcher:**

24/1 Enköping-SIF
24/1 Sannadal-Handen
24/1 Tyresö-Sorunda
24/1 AIK-Lidingölaget
24/1 Salem-Gauthiod
24/1 Carl Lamm-Nacka
24/1 Cliff-Sthlmspolis
24/1 Nacka-Tyresö

24/1 Arbrå-Avesta Brovall
24/1 Åkersberga HK-Kungsängen
25/1 Rosersberg-Täby
25/1 SIF-Vallentuna
25/1 Hedemora-Enköping
25/1 Polisen-MittDalarna

**Div III östsvenska ö damer**

**Matcher spelade 15/1-22/1:**

17/1 Lidingö-Jakobsberg	28-20
17/1 Vassunda-Södra Trögd	21-19
18/1 Vantorp/AIK-Hallsta	30-20
18/1 Spånga-Westis	16-16
18/1 Almunge-HK 71	17-19
22/1 Hallsta-Spånga	15-21
Lidingö	11 10 0 1 320-219 20
Vassunda	12 10 0 2 321-226 20
Spånga	13 9 2 2 255-227 20
Jakobsberg	12 7 1 4 250-239 15
HK 71	12 6 0 6 252-259 12
Vantorp/AI	12 5 1 6 269-252 11
Almunge	12 4 2 6 265-290 10
Södra Trögd	12 4 0 8 266-270 8
Hallsta	13 3 0 10 264-318 6
Westis	12 2 1 9 222-283 5
Nordia	11 2 1 8 223-324 5

**Kommande matcher:**

24/1 Jakobsberg-Nordia
24/1 Westis-Lidingö
25/1 Södra Trögd-Almunge
25/1 HK 71-Vantorp/AIK

**INNEBANDY**

**Div III Uppland**

**Matcher spelade 15/1-22/1:**

17/1 Stenhagen-Roslagen	5-8
17/1 Björklinge-Fanna	2-5

17/1 Frötuna-Livets Ord	7-4
18/1 Alunda-Arlanda	8-6
18/1 Gottsunda-Sten Sture	6-5
18/1 Uppsala Teknolog-Nyby	4-10
Gottsunda	14 10 4 0 84-54 34
Livets Ord	14 10 0 4 83-57 30
Arlanda	14 8 4 2 85-64 28
Fanna	14 8 3 3 75-50 27
Roslagen	14 8 1 5 72-69 25
Alunda	14 7 1 6 74-54 22
Sten Sture	14 6 1 7 69-63 19
Frötuna	14 5 1 8 60-65 16
Nyby	14 4 3 7 54-57 15
Björklinge	14 3 5 6 49-61 14
Stenhagen	14 2 1 11 56-109 7
Uppsala Tek	14 1 0 13 43-101 3

**Kommande matcher:**

24/1 Nyby-Gottsunda
24/1 Livets Ord-Uppsala Teknolog
24/1 Sten Sture-Stenhagen
24/1 Arlanda-Björklinge
24/1 Roslagen-Alunda
25/1 Fanna-Frötuna
30/1 Björklinge-Nyby

**Div IV Uppland**

**Matcher spelade 15/1-22/1:**

17/1 Uppsala IBK-Enköping	16-3
17/1 Västerlöfsta-Funbo	3-12
17/1 Dannemora/Ö-Fyrislund	7-2
17/1 Östhammar-Valhall	9-6
18/1 Rasbo-Trikadien	1-9
Uppsala IBK	14 11 3 0 143-55 36
Saga	14 11 2 1 93-51 35
Trikadien	14 11 1 2 105-52 34
Funbo	14 9 1 4 106-64 28
Dannemora	14 6 3 5 83-77 21
Midas	14 6 2 6 80-73 20
Östhammar	14 5 2 7 86-111 17
Valhall	14 4 1 9 76-87 13
Rasbo	14 4 1 9 56-91 13
Enköping	14 3 1 10 42-105 10
Västerlöfsta	14 3 0 11 72-113 9
Fyrislund	14 1 3 10 51-114 6

**Kommande matcher:**

24/1 Enköping-Västerlöfsta
24/1 Valhall-Rasbo
25/1 Saga-Östhammar
25/1 Trikadien-Dannemora/Ö
25/1 Funbo-Midas

25/1 Fyrislund-Uppsala IBK
----------------------------

**Div V Uppland**

**Matcher spelade 15/1-22/1:**

17/1 Almunge-Arlanda IBF/IBK	8-7
17/1 Fjärdhundra-Sten Sture U	7-5
17/1 Tobo/Örbyhus-Valhall U	0-5
17/1 Loke U-Vide	7-8
18/1 Mälby-Viksta	11-11
18/1 Sirius U-Lamadjuret	11-4
Sirius U	14 14 0 0 143-42 42
Fjärdhundra	14 10 2 2 100-55 32
Lamadjuret	14 10 2 2 98-58 32
Vide	14 8 2 4 85-66 26
Loke U	14 8 2 4 82-70 26
Almunge	13 5 2 6 75-74 17
Viksta	14 5 1 8 88-92 16
Mälby	14 4 3 7 95-93 15
Sten Sture U	14 5 0 9 66-76 15
Arlanda IBF	14 4 2 8 76-87 14
Tobo/Örbyh	13 1 0 12 32-113 3
Valhall U	14 1 0 13 43-157 3

**Kommande matcher:**

24/1 Viksta-Fjärdhundra
24/1 Lamadjuret-Loke U
24/1 Valhall U-Mälby
24/1 Sten Sture U-Almunge
24/1 Arlanda IBF/IBK-Sirius U
25/1 Vide-Tobo/Örbyhus

**Div VI Uppland västra**

**Matcher spelade 15/1-22/1:**

17/1 Hagunda IF U-Grillby	7-0
17/1 Västerlöfsta U-Lamadjuret U	8-5
17/1 Arlanda U-Vangen	4-11
17/1 Björklinge U-Hagunda IBF	5-6
17/1 Nyby U-Bälinge	11-4
18/1 Stenhagen U-Järlåsa	8-6
Vangen	14 12 1 1 127-58 37
Hagunda IF	14 12 0 2 112-47 36
Grillby	14 11 1 2 114-52 34
Nyby U	14 11 0 3 119-55 33
Björklinge U	14 7 1 6 84-61 22
Lamadjuret	14 6 0 8 92-104 18
Hagunda IB	14 5 3 6 82-94 18
Järlåsa	14 5 1 8 71-106 16
Bälinge	14 4 0 10 67-103 12
Västerlöfsta	14 2 2 10 52-107 8
Stenhagen U	14 2 1 11 73-140 7
Arlanda U	14 2 0 12 64-130 6

**Kommande matcher:**

24/1 Hagunda IBF-Nyby U
24/1 Järlåsa-Västerlöfsta U
24/1 Lamadjuret U-Björklinge U
24/1 Bälinge-Arlanda U
24/1 Grillby-Stenhagen U
24/1 Vangen-Hagunda IF U

**Div III Uppland v damer**

**Matcher spelade 15/1-22/1:**

18/1 Nyby-Lamadjuret	3-4
18/1 Stenhagen U-Valhall	3-3
18/1 Vide-Arlanda	3-6
Valhall	7 4 2 1 30-22 14
Arlanda	8 4 2 2 38-31 14
Enköping IB	6 4 2 0 23-17 14
Lamadjuret	8 4 1 3 28-28 13
Stenhagen U	9 3 3 3 34-30 12
Vide	9 2 0 7 25-38 6
Nyby	9 1 2 6 26-38 5

**Kommande matcher:**

24/1 Enköping IBK-Lamadjuret
24/1 Stenhagen U-Nyby

**ISHOCKEY**

**Div I Alletan mellersta**

**Matcher spelade 15/1-22/1:**

16/1 Visby/Roma-Arboga	6-4
18/1 Nyköping-Visby/Roma	4-6
18/1 Surahammar-Valbo	0-5
18/1 Enköping-Väsby	4-3
18/1 Arboga-Wings HC	6-0
21/1 Wings HC-Enköping	3-6
21/1 Väsby-Nyköping	3-5
Enköp	7 5(0) 0 2(1) 28-14 16
Visby/Ro	6 5(0) 0 1(0) 26-18 15
Valbo	6 5(1) 0 1(0) 31-16 14
Suraham	6 3(0) 0 3(1) 19-20 10
Arboga	6 3(1) 0 3(0) 17-17 8
Väsby	7 2(0) 0 5(1) 21-28 7
Nyköping	7 2(0) 0 5(0) 25-32 6
Wings HC7	1(1) 0 6(0) 17-39 2

**Kommande matcher:**

24/1 Valbo-Arboga
25/1 Enköping-Visby/Roma
28/1 Wings HC-Valbo
29/1 Väsby-Surahammar
30/1 Arboga-Nyköping

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

**NYBÖRJARSTART**  
Martin 070 510 16 03, Lars-Olof 070 792 02 73

**SPORT JU-JUTSU · BRAZILIAN JIU-JITSU · MMA**

**SJÄLVFÖRSVAR**

Upptäck. Upplev. Utforska.

Storslagen natur. Smultronställen. Livet runt omkring oss. Hjälp till att bevara vår natur och miljö för framtida generationer.

Bli medlem i Svenska Naturskyddsföreningen eller stöd vårt arbete med en gåva. För privatpersoner finns flera olika stödformer och som företag kan ni bli Företagsfadder.

Läs mer på [www.snf.se](http://www.snf.se)

Svenska Naturskyddsföreningen

Gratulera dina nära och kära helt gratis!

Ena-Håbo Tidningen bjuder på familjeannonser under 2009.