



For krop og sjæl.



Rolfsted Idrætsforening

Forår 2010

Foråret er på vej...

Så nærmer foråret og sommeren sig. Det betyder at vinterens aktiviteter så småt er ved at være slut. I dette nummer kan du læse om status på de forskellige aktiviteter og om hvad sommeren bringer.

Spinning.

Et nyt tiltag i RIF er Spinning. Vi har indrettet et lækkert rum og indkøbt 16 spritnye cykler og ansat nogle instruktører.

Læs inde i bladet om spinning og åbent hus den

24. april 2010 kl. 10.00 til 13.00
Ved Rolfhallens hovedindgang

Her er der mulighed for en forfriskning og til at se de nye lokaler.



Flagfootball

Har du lyst til at spille amerikansk fodbold uden risiko for at blive mast flad, så kan du se RIF's tilbud om at spille flagfootball inde i bladet.

Fodbold

Sæsonen er startet op og inde i bladet kan du se alle de hold og træningstider RIF tilbyder i denne sæson. De fleste er lige startet, men har du lyst kan du sagtens nå at være med endnu, der er bare at møde op.



Gymnastik

Se også billeder fra årets foråarsafslutning. Rigtig mange deltog i en flot opvisning af de mange hold fra vinterens øvelsestimer.



Tennis

Frosten har sluppet sit tag i jorden og det varer ikke så længe inden banerne kan gøres klar til en ny sæson. Også i år har RIF træningstilbud til børn. Læs mere inde i bladet.



Hovedbestyrelsen.

Af Jens Pedersen, formand for RIF

Vupti, det var den vinter i RIF.....

Ja sådan kunne man endnu engang sige om vintersæsonen i RIF. Selvom mange nok syntes, at der har været sne og frost i lang tid, så er vi altså allerede nået til foråret og dermed travlhed på div. baner udenom hallen, i stedet for inde i hallen. I vinterens løb har der været stor aktivitet i såvel hallen som i gymnastiksalen på Rolfsted Skole. Ja faktisk kunne vi i vinterens løb godt have brugt lidt flere timer i tidsrummet 17.00 til 20.00 i hallen, men det lykkedes at få det hele til at hænge sammen, så der blev plads til alle hold & idrætsgrene. Hvilket også betyder at vi inden længe, allerede skal have timerne til næste vintersæson til at gå op, så der igen bliver plads til alle.

Hovedbestyrelsen, støtteforeningen og div. udvalg skal inden længe også i gang med planlægningen af årets sommerfest i RIF. Den foregår i år den 12-14 august, så sæt allerede nu et lille kryds i kalenderen. Vi vil alle gøre vores bedste for at det igen i år bliver en god weekend med masser af aktivitet omkring Rolfhallen. Skulle nogen side inde med gode ideer til evt. ting der kunne bruges i forbindelse med sommerfesten, så hold jer endelig ikke tilbage, men kontakt i stedet undertegnede. Der vil den 20. april blive afholdt første møde vedr. sommerfesten 2010. Nogle har vel også fulgt lidt med i dagspressen, hvor man har kunnet læse om Faaborg Midtfyns Kommune's ændrede budgetter for 2010. Disse ændringer for helt klart konsekvenser for os i RIF og for den sags skyld også for Rolfhallen. Der er andetsteds i bladet skrevet lidt omkring dette.

Til slut vil jeg på vegne af hovedbestyrelsen gerne takke alle i frivillige for en rigtig god vintersæson, ligesom vi håber at alle vil tage godt imod tilbuddene i løbet foråret og sommeren.

Husk endelig også at vi RIF altid kan bruge frivillige hænder, ikke blot i diverse udvalg og bestyrelser, men også i forbindelse med diverse arrangementer i både RIF & Støtteforeningen

Med venlig hilsen & rigtig god sommer til alle.

Kasserer har ordet.

Af Ernst Jørgensen, Kasserer i RIF

Som det måske er nogen bekendt har Faaborg-Midtfyn Kommune, vedtaget en spareplan, som allerede er gældende for indeværende år. Det får også betydning for Rolfsted Idrætsforening. Vi bliver bl.a. beskåret i aktivitetstilskud, og så skal vi betale mere for at benytte Rolfhallen og nu også for at benytte gymnastiksalen på Rolfsted Skole. Alt i alt betyder det, at idrætsforeningen får en merudgift og mindre indtægt på i alt ca. kr. 50.000,-. Dette beløb må vi se om vi kan få finansieret på en eller anden måde, men det kan godt komme til at betyde, at kontingenterne for de enkelte idrætsgrene må få en lille eller mindre stigning i år. Vi håber at alle idrætsaktive kan forstå, hvis det måtte ske. Vi må alle gøre en indsats for at få flere aktive, og flere indtægter til idrætsforeningen.



RIF-bladet udgives af Rolfsted Idrætsforening.

Oplag: 850 Stk.

Redaktion: Michael Rasmussen

Bladet husstandsomdeles i
Ferritslev
Rolfsted
Kappendrup
Hudevad

Rolfhallen

Af Peter Skovbo Christiansen, formand for Rolfhallen

Efter den seneste generalforsamling kan Rolfhallens bestyrelse byde velkommen til 2 nye medlemmer.

Bestyrelsen har konstitueret sig som følgende:

Formand: Peter Skovbo Christiansen

Næstformand: Uffe Holtze

Kasserer: Henrik Karsten Broe

Sekretær: Thomas Hofstedt Nielsen

Suppleant: Arne Larsen

I Rolfhallens bestyrelse arbejder vi hele tiden på at sikre en fortsat velfungerende hal, så der også for fremtidige generationen er et naturligt samlingspunkt i lokalsamfundet. Set i lyset af Rolfhallens økonomiske situation har vi i bestyrelsen startet et aktivitetsudvalg, hvis formål er at skabe aktiviteter i hallen. Aktiviteterne skal give noget mere liv i hallen i de perioder, hvor der ikke er idræt. Videre skal aktiviteterne naturligvis hjælpe Rolfhallen ud af den nuværende økonomiske situation.

Bestyrelse hører meget gerne fra personer, som ønsker at hjælpe i aktivitetsudvalget i planlægningen af arrangementer. Endvidere hører vi gerne fra alle, som har gode ideer eller som kan tænke sig at hjælpe i forbindelse med afvikling af arrangementer. Henvendelser kan rettes til Peter Skovbo Christiansen på peterskovbo@gmail.com eller på telefon 22 77 62 75.

Rolfhallens selskabslokaler

I tilknytning til Rolfhallen ligger vores selskabslokaler, som kan bruges til talrige arrangementer. Den lille sal rummer 50 personer til spisning. Den store sal rummer 120 til spisning.

Priser:

Lille sal + køkken kr. 2.100

Store sal + køkken kr. 2.700

Store sal + lille sal + køkken kr. 3.800

Skal du holde et arrangement, hvor du kun skal bruge det ene lokale til halvdagsarrangement eller lignende, evt. ved reception, begravelse, møder, kortspil, dans med videre, kan du kontakte bestyrelsen for nærmere aftale vedrørende pris.



Aut. Gas & Vandmester

Hans Lyder VVS

Måre Byvej • 5853 Ørbæk • Tlf: 6598 2103 • Fax: 6598 2607

Gymnastik

Af Iben Bech

Når foråret spirer, og sommer varmen langsomt vinder frem, så markerer det afslutningen på en lang vinters gymnastik i gymnastiksalen. Traditionen tro afsluttedes sæsonen med forårsaflutning for RIF's børnehold i Rolfhallen. Arrangementet var meget flot besøgt med ikke mindre end 250 deltagere alt i alt... på gulvet, på stolene og bag kulisserne. Vi havde en rigtig dejlig formiddag som alle har god grund til at være stolte af...

Til højre ses de 4 børnehold som deltog.

Som afslutning på opvisningen fik vinterens deltagersucces Zumba lov til at vise hvad de har lært i løbet af vinteren. Som en lille overraskelse kunne tilskuerne få lov til at deltage i sidste del af seancen. Det var sjovt at se så mange kaste sig ud i de udfordringer som de latinske rytmer giver.

Som noget nyt har vi i år været heldige at kunne tilbyde SommerZumba. Undervisningen foregår frem til slutningen af maj måned, og giver de aktive gymnaster mulighed for at kunne fortsætte med motionen længere end normalt. Undervisningen er fordelt på to dage, og det er muligt at deltage enten begge eller blot én af gangene. Det har vist sig, at gymnasterne er strømmet til i en sådan grad, at vi har måtte oprette venteliste. Det er en fornøjelse at se glæden i øjnene på gymnasterne, så de trætte og svedige slentre hjem efter endt undervisning.

Sommeren byder på udfordringer for gymnastikudvalget. Holdudbuddet for den kommende vintersæson er allerede nu på tegnebrættet. Der skal findes instruktører, og alle skal rustes så godt som muligt til at forestå undervisningen. Det er en stor opgave som vi håber, at vi vil kunne løse, så godt som muligt. Skulle der blandt læserne være aktive sjæle, der kunne tænke sig at være instruktør eller hjælpeinstruktør i sæsonen 2010/2011, så hører vi gerne fra jer. Det behøver ikke nødvendigvis være på et af vores nuværende hold, da også nye tiltag har stor interesse for os.

Desuden har Anne Marie Winter valgt at afslutte sit arbejde i gymnastikudvalget. Efter i en årrække af have været involveret i opgaven, så er det blevet tid til at takke af. Vi siger tak for indsatsen, og håber at vi trods alt fortsat vil møde dig "under fanerne" i

løbet af vinteren. Som følge af Anne Maries udtræden arbejder vi i udvalget i øjeblikket på at finde nye kræfter, der har lyst til at være med.

Sommeren i RIF byder traditionen tro blandt andet på Sommerfest i begyndelsen af august. Gymnastikudvalget står igen i år for afviklingen af is / slik salget. Skulle du / I have lyst til at give en hjælpen hånd i denne forbindelse, så hører vi meget gerne fra dig / jer. Arbejdet består i at servicere store som små i slikboden, og hjælpe med at stille dåser på plads i "dåse-kast" boden. Hvis vi er mange nok, så vil en vagt blot strække sig over 1,5 time.

Vi hører gerne ris, ros og gode ideer fra alle der på den ene eller den anden måde har taget stilling til gymnastikafdelingens aktiviteter. Vi kan kontaktes på 60 74 24 14 eller ibens@email.dk.

God sommer til alle !



Flag Football

Af Jes og Jan.

Flag Football = Amerikansk Fodbold uden fysisk kontakt.

Spillet har alle de tekniske og taktiske elementer tilfælles med amerikansk fodbold i at man skal kaste, gribe, løbe med, eller forsvare bolden. Dog er det fysiske element reduceret, ved at blokeringer ikke er tilladt, samt at en tackling foregår ved at man tager det flag, modstanderen (boldholderen) har i et bælte om livet.

RIF's Flag Football afdeling – også kendt som Ferritslev Firebirds – spiller i sæsonen 2010 i 1. Division vest, Gruppe A (efter at genoprykningen til landets bedste række, FNL (Flagfootball National Ligaen) glippede på sidste spilledag sidste år). Modstanderne i grundspillet 12 kampe – som starter 11. April på hjemmebane – bliver:

Bramming Spartans
Aarhus Frogs II
Odense 88 (O33-II)
Struer Saints II
Sønderborg Sergeants II
Elev Farmers

Vi deltog d. 27. Marts i et træningsstævne i Næstved, hvor det blev til knebne nederlag mod Herlev Rebels II (1. Div. Øst, med bl.a. spillere som blev slået i sidste års semifinale om DM) samt Avedøre Mammoths (FNL - regerende Danske mestre) samt en sikker sejr over Næstved Vikings (1. Div Øst).

På baggrund af resultater fra træningskampe samt de seneste år anses vi af mange – modstandere såvel som egne spillere - for at være blandt favoritterne til at skulle spille om oprykning.

For at følge ambitionerne, og også styrke det sociale, har vi planlagt en træningslejr i pinsen; En af vore spillere har en lejlighed i Harzen, hvor alle fra holdet som kan, tager ned for en 3-dages stropetur med bjergvandring, træning flere gange dagligt, og taktikplanlægning for slutspillet. Oprykning til landets bedste række er en absolut mulighed i år.

Vi er en smal trup, med flere som har spillet

sammen i op til 5 år, men også med nytilkomne hvert år. Vi kan altid bruge nye spillere. Det er egentlig ikke så svært... et primære er at du kan løbe, kan gribe en bold, og har lyst til at have det sjovt med en ikke helt dansk sport, som alligevel er ved at få godt tag i danskerne.

I sæsonen (Marts-September) træner vi fast onsdag kl. 19:00, samt kl. 12:00 de søndage hvor vi ikke spiller kamp.

Udenfor sæsonen er træningen mindre fast – men vi holder fast i søndagene som minimum.

Vil du vide mere, så ring eller sms til en af os:

Jes	Jan
61781109	23391046



Fodbold

Af Richard Hansen

Status for vinteren.

Næsten hver fredag aften har der været spillet indendørs fodbold fra klokken halv fem til ni. Først de 9-10 årige, derefter de 14-15 årige og tilslut har seniorerne spillet så det bragede. I alt har cirka 40 spillere igennem hele vinteren benyttet Rolfhallen med stor iver. Men nu kan vi endelig komme på græs.. sneen er væk.. endelig forår og vi har følgende hold tilmeldt – kæmpe succes !

U5 og U6

Træner hver mandag fra kl. 17.00 til 18.00

Træner er Tommy Nielsen

Tlf. 63155400/22545904 mail tkn@patriotisk.dk

U7 og U8

Træner hver tirsdag fra kl. 17.00 til 18.00

Træner er Uffe Rasmussen

Tlf. 62623282 mail maluf@rolfstednet.dk

Og Henrik Kampp tlf. 65902234/28937354

U9, U10 og U11

Træner hver tirsdag fra kl. 17.00 til 18.30

Træner er Claus Andersen

Tlf. 6598118/26189118

Mail karin-claus@ferritslevnet.dk

Og Chris Poulsen tlf. 62281904

U15 (9-mands)

Træner hver tirsdag fra kl. 17.00 til 18.00 og torsdag fra kl. 17.00 til 18.30.

Træner er Lars Kamph tlf. 24646066

Mail kamphmadsen@webspeed.dk

Og Lasse Phillip tlf. 61682951

Serie 3 og serie 4.

Træner hver tirsdag og torsdag fra kl. 19.00 til 20.30

Træner er Lars Kamph tlf. 24646066

Mail kamphmadsen@webspeed.dk

Og Stefan Jensen tlf. 61661555.

Holdleder serie 4 er Morten Frederiksen

Tlf 31201910

Super Oldboys (Spillere over 38 år)

Kamp hver mandag aften.

Team-chef er Richard Hansen

Tlf. 65981525/28355320 mail odensec@skousen.dk

Guld hold (spillere over 58 år)

Kamp hver tirsdag aften.

Team-chef er Palle Henningsen

Tlf. 65981656/72177297



Fodbold

Af Richard Hansen

I sidste sæson førte vores chef-træner Uffe Holze og holdleder Peter Holmegaard vores serie 4 og serie 5 hold til oprykning til hhv. serie 3 og serie 4. Bare så fedt..

Uffe Holze har valgt at stoppe som træner (af personlige årsager) – dog fortsætter han som spiller på holdet.

Der skal lyde en stor tak til Uffe for den indsats, samt de resultater han har opnået i den periode han har trænet holdet. Tusind tak til Uffe.

Som afløser for Uffe Holze har klubben ansat Lars Kamph, 42 år gammel. Lars har tidligere trænet Drigstrup's serie 3 og senere Agedrup og KR70's serie 2, med succes.

Sæsonen er kommet sent i gang, men alligevel er det allerede blevet til 5 træningskampe, hvoraf de 4 er vundet, så Lars Kamph ser meget frem til at sæsonen rigtig skal komme i gang, da spillerne i RIF har et stort potentiale som Lars ser det.

Det skal også tilføjes at spillerne har taget godt imod deres nye træner og har vist at de er åbne for nye metoder, tiltag m.m., hvilket de skal have ros for. Begge serie hold startede turneringen allerede den 11. april.

Endvidere har klubben i år tilmeldt et 7-mands veteran guldhold, dvs spillere over 58 år. Første kamp for dem er tirsdag den 20. april ude mod arup/Pårup og den 27. april hjemme mod Kerteminde kl. 19.00 – kom og hep....

Til sidst skal der ros til Søren og Morten (midlertidige trænere for U15), som havde over 12 spillere til træning første gang på græs.



Tennis

Af Jens Stokholm

Så nærmer vi os igen foråret, og dermed en ny tennissæson. Som noget nyt, har Fåborg-Midtfyn kommune desværre valgt, ikke at klargøre kommunens tennisbaner. Dette vil give store udfordringer til klubbens medlemmer, da der ligger et stort og dyrt stykke arbejde foran os. Tennisbaner er ikke bare noget alle kan forårsklargo, da det er meget vigtigt, at arbejdet bliver lavet på den rigtige måde, for at få nogle gode baner hen over sæsonen. Der vil igen i år blive sendt tilmeldingsskemaer ud til tidligere medlemmer. Disse vil blive sendt ud sidst i april måned.

Vi håber igen i år, at vi kan få nogle børn og unge til at spille tennis i R.I.F.

Træningen for ungdom foregår mandag fra kl. 16.30 til kl. 18.00. Vi er så heldige, at Erik Vithen igen i år har tilbudt at være træner.

Vi håber og forventer, alt efter vejret, at vi kan åbne banerne i starten af maj måned. Der vil komme opslag op ved banerne, når de må bruges.

Til evt. nye spillere, kom op og prøv at spille tennis, vi har et dejligt anlæg – klubhus.

Alle med lyst til at spille tennis i R.I.F. skal kontakte:

Jens Stokholm
Davinde Bygade 36
tlf. 65972089

Klaus Jensen
Lundsbjergvej 29
tlf. 65982080



Badminton

Af badmintonudvalget

Sæsonen 2009/2010.

Badminton for de unge er stoppet for i år. Der har været 10 børn i alderen 8 – 13 år, der trofast er mødt til træning hver mandag gennem hele sæsonen.

I år har de været tilmeldt holdturnering og alle har spillet deres første rigtige kampe. Det har været en god oplevelse at komme ud og spille mod andre – også selv om man ikke vandt hver gang.



Billedet er fra en træning hvor Nanna og Nicoline stod for opvarmningen med en gang jumpstyle – det var ikke alle der lige fandt rytmen J

Mandag d. 22. marts var der afslutning. Efter en times badminton i hallen gik turen til Nyborg Bowling Center hvor børnene prøvede kræfter med kegler og kugler. Det blev til rigtig mange tæt på oplevelser og kun ganske få strikes, men det var en kanon aften hvor alle hyggede sig.



Sæsonen 2010/2011.

Vi starter badmintonsæsonen op igen i starten af september (nærmere information senere). For børnenes vedkommende, kræver det at der findes en træner. Efter 2 år takker Henrik af som træner, så sidder du med lysten til at træne de unge mennesker så kontakt udvalget. Der vil være mulighed for at komme på trænerkursus.

Ligeledes mangler der et par stykker, som kunne tænke sig at hjælpe til i badmintonudvalget. Der skal herfra lyde et lille nødråb vedrørende de hjælpende hænder. Vi ved at det er et stort problem, ikke alene hos RIF men i mange idrætsforeninger, at finde både trænere og folk til at sidde i udvalgene.

Men det er altså STRENGT NØDVENDIGT.

Vi håber at høre fra dig.

Vi tror på dig, når
du forfølger dine mål



Ferritslev
Ørbækvej 78 · 5863 Ferritslev
Tlf. 63 90 80 80
www.sparekassenfaaborg.dk

SPAREKASSEN
Faaborg

Håndbold

Af Anton Holmegaard

Håndboldsæsonen 2009 – 2010

Den sidste harpiks er smurt på fingrene for denne gang, boldene er blevet låst væk, og de svedige træningstrøjer er blevet lagt til vask. Det er tid til at gøre status på håndboldsæsonen 2009-2010.

Sæsonen har været præget af en flot medlemstilgang på 26 spillere så vi nu tæller 127 medlemmer mod 101 i 2009. Fremgangen skyldes et stort og flot arbejde i ungdomsafdelingen af trænere, forældre og spillere. Stort set alle ungdomshold har formået at øge antallet af spillere, hvilket vi som udvalg er rigtig glade for. Derudover blev der med succes startet et U18 Pige Elite hold.

Rent sportsligt var efterårssæsonen op ad bakke for de fleste hold. Herre Senior skulle prøve kræfter med Serie 1, men måtte erkende at fysikken og tempoet stillede krav til træningsindsats og spil som ikke kunne indfries, og de måtte derfor en tur tilbage til Serie 2. U18 Pige Elite oplevede på samme vis som Herre Senior at fysikken og tempoet i eliterækken stiller krav til at man konstant yder 110 % for at vinde kampene, samt at man har marginalerne med sig. U18 Pige Elite måtte desværre fjerne "Elite", og en tur ned i A-rækken. Dame Senior vidste at sæsonen skulle blive svær, men ingen havde vidst troet at den skulle blive så svær. I foråret har alle hold ydet en super indsats, og de fleste har vist at de kan være med i toppen af deres rækker, hvilket er flot, og tegner godt for den kommende sæson. Mere om holdenes indsats på de kommende sider.

Den kommende sæson er vi i udvalget allerede godt i gang med at planlægge, så alle hold kan få en optimal opstart, og vi kan fortsætte den gode medlemstrend. Vi forventer at få pige/damehold i

alle aldre. På herresiden vil der være hold for de helt små U6 spillere op til U16 drenge, og så selvfølgelig fortsat to Herre Senior hold. Det er positivt, at vi kan tilbyde håndbold til alle hold, og glædeligt at vi er ved at have en god sammenhæng imellem årgangene. Men de mange hold giver selvfølgelig også nogle følgeopgaver, idet vi har brug for trænere til alle. Så sidder der en med trænerspirer i maven, eller en som blot har lyst til at hjælpe med praktiske ting, så er man mere end velkommen til at kontakte os i udvalget, for der er altid plads til en frivillig hjælpende hånd. De mange hold giver også udfordringer i forhold til vores haltider, idet vi kunne ønske os endnu mere træningstid. I skrivende stund er haltider og træningstider ikke på plads, men vi knokler hårdt for at have tiderne på plads på denne side af sommerferien. På samme vis er alle trænere til den kommende sæson heller ikke på plads. En stor del af de nuværende trænere har sagt ja til at tage en sæson mere, hvilket vi glæder os over.

Til sidst et mindre opråb. Klubben har akut brug for unge, som gamle, der kunne tænke sig at dømme håndboldkampe. Pt. har vi en FHF-dommer, samt 3 dommere som dømmer ungdomskampe. Dette er alt for lidt, og for den kommende sæson vil klubben være nødt til at betale et højere bidrag til FHF, idet vi ikke kan opfylde kravet om en FHF-dommer pr. 10 hold. Klubben vil selvfølgelig hjælpe med dommeruddannelse, vejledning og opbakning for at komme godt i gang som dommer.

Tak for en god sæson til trænere, spillere, forældre og andet godtfolk, som har støttet op om håndbolden i Rolfsted. Vi ser frem til en ny og spændende sæson for krop og sjæl, hvor vi håber på en god opbakning.



Marius Pedersen

Vi tilbyder et bredt udvalg af affaldsløsninger.

Ring på **65 90 40 50** eller kig forbi www.mariuspedersen.dk og find inspiration til din nye affaldsløsning.

U12 Piger

Af Dorte Kristiansen

Det har været utrolig sjovt og spændende at træne u-12 pigerne.

Der er sket så meget med udviklingen, både håndbold og krops-mæssigt.

Der er ikke bare nogle små pus mere, nej der bliver taget ved i forsvaret og skudt igennem i angrebet.

Der er også et fantastisk sammenhold, ikke noget muggeri spillerne imellem, og det er en rigtig god og vigtig ting.

Årets resultat er også ok, en flot 3. plads, 2 point fra 1. pladsen. Godt nok var det i C-rækken, men det gav nogle gode kampe og en masse selvtillid.

Jeg håber, at vi ses næste sæson

Tirsdag uge 33

Tidspunktet kommer der nærmere om.



ENTREPRENØRFIRMAET
Verner Olesen A/S

Nyhavevej 1A, 5550 Langeskov, tlf.: 65972840



Herre Senior

Af Kim Hansen, Træner

Status på håndboldsæsonen 2009-2010 på Herresiden.

Gennem sæsonen har der været brugt 25 forskellige spillere til 2 hold. Klubben har desværre også mistet nogle få spillere.

1. holdet skulle prøve kræfter i S1 efter oprykningen i sidste sæson. Oprykningen kom for hurtigt. Efter kun 1 sæson i S2 var det en for stor mundfuld at skulle spille i S1.

Der har været flere årsager til at det ikke lykkes at bide sig fast i S1. Efter sommerpausen var holdet ikke helt klar på hvad oprykningen indebar. Både fysisk - konditions-mæssigt og hvad ambitionerne angik var niveauet ikke højt nok.

Det tog for lang tid at få samlet holdet idet flere også spiller fodbold. Der har også været en del skader og nogle har fået et arbejde som gør at det kræver mere af deres fritid så håndbolden kom i 2. række. Men positivt er det, at der er kommet et par unge nye kræfter til truppen. På længere sigt tror jeg at holdet kan gøre sig gældende i S1 men det kræver mere af os alle.

Efter jul har 1. holdet spillet i S2. Mentalt var holdet langt nede efter kun en sejr i S1.

Opstarten var uden selvtillid. Men kampene i S1 vil fremadrettet gavne holdet.

Vi inkasserede nogle nederlag i starten af S2 men har vundet 5 i træk på det seneste og tabte den sidste til rækkens vinderhold SUS. Vi ender på en godkendt 3. plads.

2. holdet valgte vi at rykke op i S3 på fri tilmelding. Vi synes spillerne var til mere end at spille i S4. Det har vist sig at være en god beslutning.

Holdet har leveret mange gode kampe. Sluttes som nr. 4 med 21 point.

Holdet har tabt nogle unødige point undervejs. Men er uden tvivl blevet bedre over de seneste sæsoner. Målet må for 2. holdet være at rykke i S2.

Den nye sæson starter i begyndelsen af august og der er plads til nye folk i truppen så er der flere der har lyst til at være en del af et godt sammenhold så er muligheden til stede og I er mere end velkomne.

Håndbold U14 drenge

Af Emil og Morten

I starten af håndboldsæsonen stod U14 drengene uden trænere, og Morten blev spurgt om det var noget han ville, og selvfølgelig skulle drengene kunne spille håndbold. Morten ville ikke tage dem alene, og derfor sagde jeg (Emil) ja til at hjælpe. Jeg havde ikke set drengene spille før, men håbede at Morten og jeg kunne lære dem noget. Og jeg vil mene drengene har udviklet sig meget i denne sæson, men de kan stadig lære meget.

Sæsonen er gået op og ned, og vi har endnu vores første sejr på hjemmebane til gode. Vi har ikke vundet så mange kampe i denne halvdel af sæsonen, men har haft nogle meget lige kampe, som kunne have faldet ud til begge sider. I efteråret var det også meget blandet, hvor nogle kampe var meget lige og andre var meget ulige, grundet nogle forkerte tilmeldinger til vores række.

I de fleste af kampene har drengene været længe om at komme i gang, men når de så endelig er kommet i gang har de kæmpet godt. Det er en af de ting vi skal arbejde med i næste sæson, hvor de skal lære at være klar fra start.

I skrivende stund er vi på vej til Morsø påskecup, hvor vi er af sted fra 1. til 4. april, og skal spille en masse håndbold. Forhåbentlig skal vi tage revanche for nogle af de kampe vi har tabt i sæsonens løb. På en måde er det ærgerligt at sæsonen stopper nu, da jeg mener drengene spiller det bedste håndbold jeg har set dem spille på nuværende tidspunkt. På den anden side tror jeg også drengene glæder sig til at komme udendørs og løbe energi af.

I løbet af sæsonen er der kommet et par nye spillere, fra Årslev, hvilket betyder vi er 14 spillere hvis alle kommer. Det er lækkert at vi til træning kan spille på mål mod hinanden.

Morten og jeg vil gerne takke af for denne sæson, og jeg glæder mig til næste sæson hvor jeg skal stå for drengene alene. Næste sæson regner jeg med at vi starter op efter sommerferien med en ugentlig træning, hvor vi skal løbe og styrketræne indtil vi starter indendørs i slutningen af september. Men helt sommerferie er der ikke, da vi skal til strandhåndbold den 5. juni i Nyborg.

Tak for denne sæson..

U 10 piger og drenge

Af Birgitte, Lissi, Peder og Carsten.

Sæsonen er ved at være slut. Det har været en god sæson, hvor mange af spillerne før har spillet håndbold, men der er også kommet nye spillere til.

Træningen er foregået samtidig for pigerne og drengene, først har der været træning i hver sin ende af hallen og træningen er sluttet af med at spille træningskamp mod hinanden. I stedet for kampe hver søndag, så har der været 6-7 stævner i løbet af sæsonen, hvor hvert hold har spillet et par kampe ved hvert stævne. Denne turneringsform synes vi er fin for denne aldersgruppe, da de sagtens kan spille 2 kampe på hver 26 minutter uden at blive alt for trætte.

Der har til stævnerne været et flot fremmøde af forældre, søskende og bedsteforældre, det er dejligt at der bliver støttet op om børnenes fritidsaktiviteter.

Sæsonen afsluttes for begge hold med et weekendstævne i Kerteminde den 16-18. april, hvor der overnattes på Kerteminde Skole, det skal nok blive en god afslutning for alle på sæsonen.

Til sidst vil trænerne sige tak til alle spillerne for en god sæson.

Med hensyn til næste sæson, så håber vi at håndboldudvalget kan finde nogle nye trænere, da vi mener at tiden er inde til at spillerne får ny inspiration, specielt for de spillere der i næste sæson skal spille U 12. Nogle af os fortsætter muligvis som trænere for andre hold, men mere om det når den

nye sæson starter i september.

Tak for de mange gode oplevelser til børnene, vi håber at i alle fortsat har lyst til at spille håndbold og at i måske endda kan få nogle flere af jeres kammerater til at være med.



Skousen Husholdningsmaskiner

Vindegade 20-26

5000 Odense C

Tlf: 70 111 000

Fax: 66 13 74 27

E-mail: odensec@skousen.dk

LM Pumps

Lykkegaard A/S etableret i 1883



Propelpumper

Propelpumper med flow fra 20 l/sec. op til 5000 l/sec bliver produceret her på fabrikken. Over 5000 LM pumper flytter vand worldwide, nogle af dem siden fyrrerne.

Propelpumper fra LM Pumps arbejder med:
Akvakultur • Afvanding • Store Akvarier
Natur Parker • Vandforsyning • Ballast
Regnvand • Renseanlæg • Oversvømmelse
Inline Industrien • og mange andre steder !

Propelpumper fra LM Pumps udføres i:
Materialer som Galvaniseret stål • Støbejern
Rustfri syrefast • Duplex • HDPE Plast



Pumper til renseanlæg, 2 til 5 % faststof



Ny Propelpumpe type udført i HDPE plast for varmt saltvand.



Saltvandspumper til store akvarier



Dokpumper til skibsværft, tørdok installation.



Friskvandsforsyning til akvakultur



LYKKEGAARD AS

Nyborgvej 35 - DK-5863 Ferritslev Fyn
Tlf. + 45 65901316
E-mail: lm@lykkegaard-as.dk
www.lykkegaard-as.dk

Motionscenter



Orbækvej 120 B
(bag Rolfhallen)



Åbent alle ugens dage 05.00 – 23.00

Motionscenterets tilknyttede instruktører vil være at træffe mandag til torsdag i tidsrummet 19.00 – 20.30

RIF Motionscenter er stedet for dig som vil:

- Have øget velvære og livsglæde
- Forbedre din kondition
- Have mere styrke og muskelmasse
- Reducere din kropsvægt

Lyder det som noget du kunne tænke dig, skal du blot kontakte os for at aftale en prøvetime, og så er du allerede godt i gang.

Hos os er der plads til alle



U-18 Piger vinder finale ved Jyske Påske Cup 2010.

Af Henrik Jacobsen

Torsdag 1. April rejste U-pigerne med bus til Vejle for at deltage i påkestævnet.

Med afgang fra hallen kl. 6.45 var der mange "søvnige" øjne og efter oppakningen at dømme, virkede det ikke som om vi allerede skulle hjem lørdag igen, der var meget bagage J.

Efter indkvartering på Vejle Handelsskole gik vi til DGI-centret hvor vi skulle spille 4 kampe torsdag, vi vidste på forhånd at der ventede nogle svære kampe, idet vi skulle møde liga og 2. Div.-hold.

Den første var mod Hårby's 2 div. hold, som vi spillede mod i Elite-rækken før jul og hvor vi tabte stort, men pigerne var meget opsatte på revanche og kampen endte 6-6 til stor skuffelse for Hårby, som havde udtrykt at det blev en god "opvarmingskamp" mod RIF, men de tog fejl for vi spillede noget af det bedste længe.

Anden kamp var mod Nibe's A-hold som vi vandt over med 11-4.

I den tredje kamp ventede SK Århus som spiller i ligaen til daglig, her kæmpede vi bravt men måtte se os slået af et bedre hold med 5-13

Den sidste kamp torsdag var mod TPI/Odense HF's 2 div. hold og her fulgte pigerne med til 5-6, men tabte kampen 6-8.



Idet vi havde spillet u-afgjort mod Hårby i den første kamp lå vi a' point med dem, og mål-scoren ville blive afgørende for om Hårby eller RIF gik til A eller B-slutspillet.

Hvis Hårby skulle gå videre skulle de vinde med 8 mål, og det blev Hårby der gik videre da de vandt med 10 mål – Rolfsted var nu klar til B-slutspillet.

Torsdag aften var hele holdet i svømmehallen og fik løsnest godt op i de trætte muskler og alle sov inden kl. 24.00 !

Fredag stod den på 3 kampe, og den første blev en genganger mod Nibe, og her var vi ikke klar fra start, men hev alligevel en sejr hjem på 9-7. Anden kamp var mod de bedste i vores pulje Egedal og vi fik aldrig vores spil til at køre, samtidig havde vi vores krumtap i forsvaret ude med en ankel-skade og tabte 8-14.

Sidste kamp fredag blev vundet over Ollerup/Skerninge med 14-3 og så var vi klar til B-finalen lørdag.

Fredag aften stod den på glatning af hår, tivoli, råhygge på skolen, Mac. D og meget mere.

Finalen lørdag skulle spilles mod Egedal som vi havde tabt til dagen før, men vi var klar fra start, og med Rikke tilbage i midter-forsvaret stod vi stærkt over hele linien. Angrebsspillet fungerede perfekt, men fulgtes dog ad med Egedal indtil 7-7, hvor vi trak fra med 3 scoringer i trak og vandt finalen 10-7, hvorefter jublen brød ud i lys lue. Efter kampen var der præmie-overrækkelse med trøjer til alle spillere og 1.000 kr til holdet.

Tak til vore sponsor : Rynkeby og Super Brugsen.

Kommende arrangementer i RIF's Venner

Diskotek den 30.04.2010	X-RAY	21.00 - 02.00
Diskotek den 27.08.2010	X-RAY	21.00 - 02.00
Julefrokost den 27.11.2010	ANY PARTY	18.30 - 01.30
Diskotek den 26.12.2010	X-RAY	21.00 - 02.00

U-18 Piger sæsonen 2009/2010.

Af Henrik Jacobsen

Når vi ser tilbage på sæsonen så spillede holdet i Elite-rækken før jul, en række hvor vi desværre lagde ud med de 3 bedste hold i rækken, som alle rykkede i 2.div. efter jul.

Disse kampe tabte vi alle, og havde svært ved og rejse os igen og få spillet til at fungere, men stille og roligt begyndte spillet at hænge mere sammen og vi komme tættere og tættere på sejren, hvor det først blev til 1 point mod Oure, og siden sejr og 2 point mod Stenstrup i den sidste kamp, hvilket var godt at slutte af med, for det bevidste at vi kan være med i Elite-rækken.

Spillet igennem sæsonen er blevet bedre og bedre, og hvis vi havde fået 2 point mere var vi blevet oppe i Elite-rækken, men det fik vi ikke og måtte en tur ned i A-rækken.

Her har vi fået lov til at udvikle os yderligere, med mange flotte sejre og tabellen viste hurtigt at kampen om første pladsen i rækken ville blive mellem Stjernen og Rolfsted.

Dagen kom og alle var spændte, holdene fulgtes pænt ad og vi kom foran 15-12, men gik så i stå og lukkede dem ind i kampen igen, desværre så meget at de kom foran og det indhentede vi ikke og tabte kampen 20-21 – surt for vi følte at vi godt kunne have slået dem, men specielt 1 spiller fra Stjernen gjorde livet surt for os.

Men vi sluttede som nr. 2 i rækken, hvilket vi også skal være meget tilfredse med, for med det spil der er blevet vist igennem mange flotte kampe, ser det lovende ud til næste sæson, hvor pigerne er indstillet på at skulle spille i elite-rækken, for det har alle spillere niveau til.

Den sidste opgave med holdet bliver strandhåndbold i Nyborg lørdag d. 5 juni, hvor der er tilmeldt 2 hold, hvorefter Morten og undertegnede stopper som trænere for holdet, men vi glæder os til at følge holdet fra tilskuerpladserne – for vi tror at de kan nå langt og med 13 spillere i truppen, ser det lovende ud til næste sæson.

Til slut vil jeg gerne sige tusind tak til alle spillere på holdet for mange spændende, berigende, udfordrende, krævende og sjove timer og en fantastisk sæson – hvor i bare er blevet bedre og bedre.

Tak til forældre, tilskuere og fans for opbakningen,

en stor tak skal også lyde til Morten Søndergaard, for hans arbejde som holdleder.

Tak for denne sæson og jeg håber at alle spillere fortsætter til næste sæson.

Sportslig hilsen
Henrik Jakobsen



OK Kontokortet gi'r:

- Nem og hurtig tankning.
- Personlig sikkerhedskode.
- Specifikation af benzinkøb.
- Og ikke mindst rentefri kredit.

OK - altid billigere benzin.

SuperBrugsen

www.superbrugsen.dk

Brødsalg

Frisk brød alle dage fra kl. 7.00

Håndbold U14 Pige

Morsø påsketæвне

Vi har lige været på påsketæвне på Morsø, og det var en virkelig god tur.

Vi kørte derop i bus om torsdagen. Vi havde det rigtig sjovt og hyggede os rigtig meget på turen derop. Vi hørte musik og sang for fuld udblæsning. Da vi endelig kom til Dueholmskolen hvor vi skulle sove, var klokken ved at være mange. Vi tømte bussen fra vores bagage og fandt det sted hvor vi skulle sove. Pigerne og drenge blev delt i to rum ved siden af hinanden. Vi fik pizza til aftensmad og hyggede os resten af aftenen.

Fredag skulle vi spille 4 kampe. Det gik fint, men vi ville gerne ha' set et bedre resultat. Vi var i svømmehallen efter vi havde spillede vores kampe, og det var dejligt at kunne slappe af. Da vi skulle på vej hjem til skolen fra hallen, sang vi virkelig meget. Til sidst var der en dreng fra et andet hold, som satte sig bagerst i bussen og begyndte at synge. Det var noget af et grin der kom bagefter. Vi kom tilbage på skolen og hyggede os og spillede kort med drengene.

Lørdag skulle vi spille 3 kampe. Det gik vildt godt og det endte med et godt resultat. Efter vores sidste kamp, ville vi op og se drengenes sidste kamp. Vi heppede rigtig godt på dem. Og det endte med at flere af pigerne blev hæse og mistede stemmen lidt. Vi gik op i tumleland, da drenge havde spillede deres kamp. Vi hyggede os og vi legede helt vildt. Om aftenen var der diskotek i en af hallerne. Det var smadder hyggeligt og vi dansede hele aftenen. Da vi kom hjem til skolen, var alle godt trætte og faldt hurtigt i søvn.

Søndag skulle vi hjem igen. Det var en super hyggelig tur i bussen. Nogle blev lidt køresyge, men så slemt var det heller ikke. Vi kom godt hjem til Rolfsted og blev hentet af vores forældre.

Alt i alt har det været en super hyggelig og dejlig tur.

U-14 Pige håndbold.

Af Casper, Anne Katrine og Dorthe.

Klubbens u-14 pigehold spillede sig i første halvdel til en flot andenplads i b rækken, kun med et nederlag. Så efter jul skulle vi spille i A rækken.

Det viste sig hurtigt at det var en lidt hård kamp, at komme derop.

Vi har mødt nogle store piger, og forholdsvis gode hold.

Mange af vores kampe er kun tabt med få mål, og

med lidt mere held i nogle kampe, havde vi kunne få point.

Men desværre endte vi sidst i rækken, og det har selvfølgelig kunne mærkes på humøret.

Selv om det aldrig er sjovt at tabe, har det været med til at udvikle hver enkelt spiller meget, så der er kommet noget godt ud af det.

Spillerne har været gode til at bakke op om træningen, nogle gange mere seriøst end andre, men det skal der vel også være plads til engang imellem.

Vi har været på vores afsluttende håndboldtur her i påsken,

Indlæg om turen er skrevet af en spiller.

I forbindelse med turen, var vi så heldige at der var tre af spillerne der skaffede hver en sponsor, så de kunne drage af sted i ens sweatshirt og nye shorts. Vi vil i den forbindelse gerne rette en stor tak til

Peoplelink

JJS rengøring

NNZ the packaging network.

Vi skal den 5. juni deltage i strandhåndbold i Nyborg, det er noget helt nyt for det hold jeg træner, men vi glæder os meget til at prøve kræfter med det element.

I den forbindelse har vi valgt at sommertræne i april og maj måned. Det sker om tirsdagen kl. 18.30 – 20.00 i Rolfhallen. Vi starter tirsdag den 13. april. Vi har et par ideer til alternativ træning så vi også kommer til at nyde det gode vejr, der selvfølgelig kommer.

Hvis vi skal se lidt fremad mod næste sæson, så skal pigerne spille u-16, da halvdelen af holdet skal rykke op, og så har den sidste halvdel valgt at de rigtig gerne vil med.

Vi ved det bliver en hård sæson men bakker selvfølgelig pigerne op, da alle spillere har det rigtig godt sammen.

Hvis der skulle være nogen der gerne vil spille håndbold på et u-16 pige hold (årgang 94 og 95) er de velkommen til at kontakte Dorthe på mobil nr. 26 39 36 86.

Vi vil gerne takke forældre for hjælp til kørsel og dommerbord, uden den hjælp kunne det ikke fungere.

Mange tak for en god sæson og håber vi alle ses igen næste sæson og selvfølgelig til sommertræning.

Motionscenter

Rolfsted Idrætsforening / Motionscenteret er nu næsten klar med lokale i Rolfhallen, hvor der er pyntet op på lokaliteterne og hvor der er installeret inventar, så der snart kan påbegyndes holdtræning på Body Bike / spinningbikes.

Vi regner med at holde åbenthusdag for besigtigelse af lokaliteterne d. 24 april og at der ret efter kan opstartes med egentlige hold ca. i slutningen af april.

Vi mangler kun af få instruktørholdet på plads, vi har på nuværende tidspunkt kun en som har været på kursus, vi vil gerne have nogle flere som kunne tænke sig at prøve kræfter som instruktør.

Det vil nødvendigvis ikke være et krav at have været på kursus, bare at lysten til at prøve er der og at man har kørt lidt spinning, så grundkonditionen er der, så vil vi fra motionscenteret hjælpe jer i gang og hvis lysten er der, så vil vi tilbyde kursus igennem DGI el. lign. Der vil på hjemmesiden [www: rolfsted-if.dk](http://www.rolfsted-if.dk) blive givet nærmere information om hvordan man tilmelder sig til hold og om priser.



**Husk åbent hus den 24 april 2010
kl.10,00 til 13,00
Ved Rolfhallens hovedindgang.**

**Se lokalerne og vi er vært til en
lille forfriskning.**



Idrætsforeningen

Jens Pedersen 65972404
 Ejgil Bjørnskov 62618810
 Peter Rasmussen 65957776
 Mette Talbro 61781196
 Ernst Jørgensen 65982230

E-mail

jbms@mail.dk
 lille.bjoern@mail.tele.dk
 pr@baden-jensen.dk
 a.talbro@mail.dk
 lundsbjergvej_69@yahoo.com

Støtteforeningen

Thomas Nielsen 65981139
 Roland Greve 65982042
 Alex Greve 20136485
 Lars Hansen 65982514
 Poul Erik Greve

E-mail

ttvevad@gmail.com
 r.greve@mail.dk
 a.greve@pc.dk
 kirkeballe5@mail.dk
 gg.pe.greve@anarki.dk

Badminton

Kirsten Hansen 65982112
 Søren Andreasen 65353176
 Thomas Knudsen 65982036

E-mail

Kirstenkirt@hotmail.com

Fodbold

Carsten Degnemark 65982696
 Richard Hansen 65981525
 Stig Nielsen 65982680
 Michael Knudsen 65982616
 Kenneth Christensen 65982554
 Jan Frahm 23391046

E-mail

cdl@odense.dk
 Odensec@skousen.dk
 skn@pc.dk
 tvevad@lite.dk
 storm@jay.net
 jan.frahm@mail.dk

Håndbold

Anton Holmegaard 40179250
 Pia Andersen 60941385
 Dorthe Jakobsen 65981898
 Brian Bisgaard 23473241
 Morten Søndergaard 22455007

E-mail

anton_holmegaard@hotmail.com
 p-and-64@hotmail.com
 dcoatch@hotmail.com
 bbisq@faaborgmidtfyn.dk
 morten.sondergaard@husquarna.dk

Gymnastik

Bodil Schaap 65981270
 Britta Martinussen 65981892
 Iben Bech 65982414
 Dorthe Johansen 86137560

E-mail

schaap@privat.dk
 martinique@pc.dk
 ibens@email.dk
 dorthejohansen@hotmail.com

Tennis

Jens Stokholm 6597 2089
 Klaus Jensen 6598 2080

E-mail

Jens.Stokholm@coop.dk
 klausj@mail.dk

Motionsklubben

Lars Peter Madsen 66118601
 Ulrik Hansen 20623227
 Peter Rasmussen 65957776
 Arne Andersen 20293054

E-mail

l.p.m@aarslevnet.dk
 ulrik.b.hansen@hotmail.com
 pr@baden-jensen.dk
 a.c.andersen@post.tele.dk

Senioridræt

Ove Andersen 6598 1397
 Nanny Gitz 6598 1373
 Gitte Møller Pedersen 6598 1389

E-mail
Rolfhallen

Peter S. Christiansen 22776275
 Uffe Andersen Holtze 65982810
 Henrik Broe 20434882
 Thomas Hofstedt 20200888
 Peter Rasmussen 6595 7776

E-mail

peterskovbo@gmail.com
 uffeholtze@gmail.com
 hkbroe@mail.dk
 hofstedt@nielsen.tele.dk
 pr@baden-jensen.dk

Flagfootball

Jes Dreier 61781109
 Jan Frahm 23391046

fingernisk@hotmail.com
 jan.frahm@mail.dk

Rolfhallens Cafeteria 6598 1562
Rolfhallens Klublokale 6598 1234