



For krop og sjæl.



# Rolfsted Idrætsforening

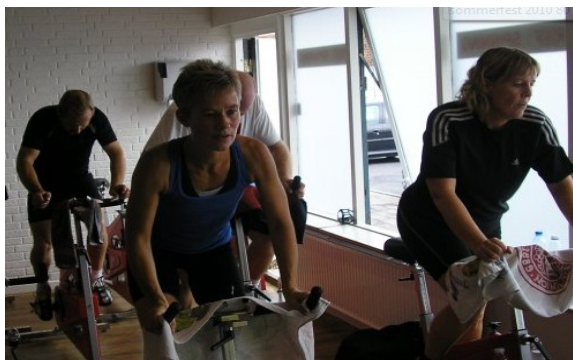
## Efterår 2010

### Vintersæson 2010/2011

I dette nummer af RIF-bladet kan du læse om den kommende vintersæsons tilbud fra Rolfsted Idrætsforening.

Der er nok at vælge imellem, så det er bare at komme af sted og i gang.

### Spinning



RIF tilbyder nu også spinning som en del af programmet og det er muligt at tilmelde sig via internettet. Læs mere inde i bladet og på vore hjemmeside.

### Nyt design på rolfsted-if.dk

Rolfsted Idrætsforening  
- for krop og sjæl



Omkring hjemmesiden har den fået en make-over. Der er kommet et nyt design og nogle nye funktioner som gerne skulle gøre at siden hurtigere bliver opdateret med ny information omkring foreningens aktiviteter.

På hjemmesiden kan du også finde kontaktfinformation til alle aktiviteterne.

Klik ind på rolfsted-if.dk og se.

### Sommerfesten.

Årets sommerfest i RIF er netop afsluttet.

I år var vejret ikke rigtig med os, men det blev alligevel en fin sommerfest.

Der står mere om sommerfesten inde i bladet og der er masser af billeder.

Der er også flere billeder på hjemmesiden under gallerier.



### Julefrokost i Rolfhallen

Husk også at tilmelde jer til årets julefrokost i Rolfhallen. Bemærk at den i år holdes den 27. november kl. 18.30.

Se mere om programmet og tilmelding sidst i bladet.

God fornøjelse!

## Hovedbestyrelsen.

Af Jens Pedersen, formand for RIF

Puha...det går stærkt!!

Sommeren er allerede ovre og RIF's sommerfest dermed også afviklet. Som alle nok bemærkede under sommerfesten, var den i år lagt i lidt nye rammer. Hvorvidt det var en succes eller ej, er desværre lidt svært at bedømme. Dette skyldtes især at vi år, ikke var særligt heldige med vejret om lørdagen. Det dårlige vejr betød jo desværre, at der manglede en del mennesker på pladsen i løbet af lørdagen. Fredag aften med gedefodbold var som sædvanligt rigtig godt besøgt og med det store tag selv bord som afslutning, var det igen en god aften. Det traditionsrige bankospil torsdag var også igen i år en stor succes, med besøg af mange ivrige spillere.

Der skal herfra lyde en RIGTIG stor tak til alle der Jer, der før, under og efter sommerfesten har gjort det muligt igen at afholde sommerfest i RIF.

Et stort tillykke skal herfra lyde til Britta Martinussen fra gymnastikafd., som helt fortjent fik overrakt årets RIF pris i forbindelse med sommerfesten.

Næste opgave for RIF og RIF's Venner bliver årets julefrokost som i år afholdes den 27. november i Rolfhallen.

Den kan ligesom sommerfesten ikke afvikles uden hjælp fra en del frivillige hænder, så når den nærmer sig, håber vi på at del personer vil være klar med en hjælpende hånd.

Til slut vil jeg gerne rette en stor tak til alle vores medlemmer i diverse udvalg under RIF. Det arbejde i gør forud for hver enkelt afdelings sæsonstart, med program, trænere og instruktører og planlægning af sæsonforløb, er et kæmpe arbejde. Men dette store stykke arbejde, er årsag til at vi, til trods for mange andre gode fritids tilbud, kan opretholde et godt og solidt medlemstal i RIF.



Årets RIF-pris modtager—Britta Martinussen



**RIF-bladet udgives af Rolfsted Idrætsforening.**

**Oplag: 850 Stk.**

**Redaktion: Michael Rasmussen**

**Bladet husstandsomdeles i  
Ferritslev  
Rolfsted  
Kappendrup  
Hudevad**

## BADMINTON

Af Kirsten Hansen

Så er der igen opstart til badminton. Sæsonen starter uge 35 og 36.

Der kan lejes baner mandag og onsdag. Mandag kan der lejes baner fra kl. 18 og onsdag fra kl. 18.30.

Dem der spiller mandag er der sæsonstart uge 36 altså mandag den 6 september.

Dem der spiller onsdag er der sæsonstart uge 35 altså den 1 september.

Nye som gamle spillere bedes henvende sig om banetildeling.

Onsdag spiller der et motionshold med skiftende makker. Både herrer og damer. Holdet starter kl. 19.30 den 1.9.2010. Her møder man bare op den første gang.

Veteraner spiller mandag fra kl.19- 20.30.

Priserne for at spille i denne sæson er følgende:  
 Singlespillere: 610 kr pr mand for hele sæsonen.  
 Doublespillere: 560 kr pr mand for hele sæsonen.  
 Motionister: 835 kr pr mand for hele sæsonen  
 Veteraner: 655 kr pr. mand for hele sæsonen

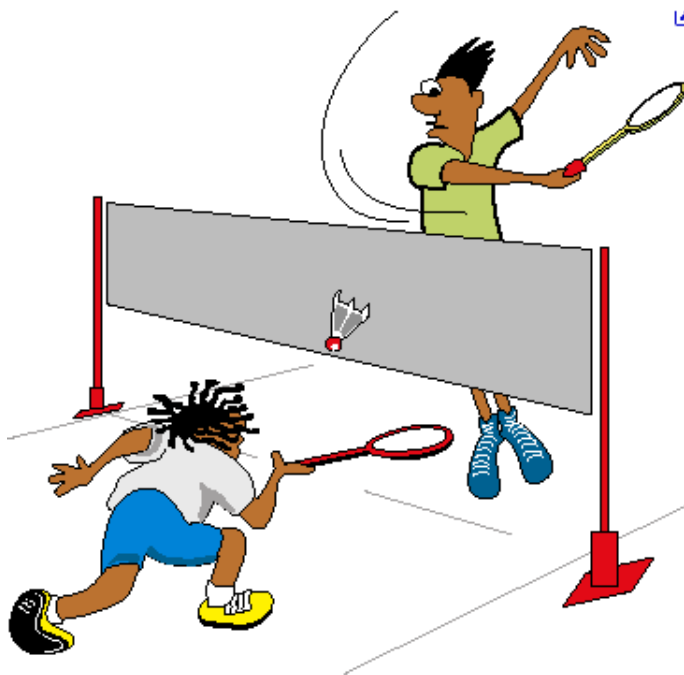
Der er desværre ingen badminton for børn i denne sæson. Vi har ingen trænere. Er der nogen, som brænder for at træne børn og gerne vil på kursus, kan vi sagtens i klubben finde kurser. Meld jer meget gerne på banen.

Ang. baneleje så ring eller mail til undertegnede.

Kirsten Hansen.

Tlf 65982112

[kirstenkirt@hotmail.com](mailto:kirstenkirt@hotmail.com)



Aut. Gas & Vandmester

# Hans Lyder VVS

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





## Flag Football

Af Jan Haugh Frahm

Flag Football er 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. Efter et vellykket grundspil spiller vi i efteråret om oprykning til landets bedste række, FNL (Flagfootball National Ligaen). Her spilles der om en direkte oprykningsspil samt nr. 2 får en play-off kamp mod Nr. 5 i FNL. Modstanderne i oprykningsspillet 10 kampe er:

Esbjerg Hurricanes  
Sønderborg Sergeants  
Elev Farmers  
Aarhus Frogs II  
Odense FF (O33-II)

Ud af disse 6 hold er de 2 sidst nævnte ikke oprykningsspillere, da de tilhører klubber som allerede HAR et hold i bedste liga.

Vi startede oprykningsspillet med sejre over Esbjerg og Sønderborg, og ligger i skrivende stund (25/8) nr. 2 – adskilt på scoren fra de 2 andre ubesejrede hold fra hhv. Odense og Elev.

Som nævnt i sidste udgave af RIF-bladet var vi i insen på træningslejr i Harzen. De 9 mand som tog af sted nød godt af i alt 4 træningspas på hver 2 timer (bane-, bade- og omklædningsfaciliteter venligt stillet til rådighed af den lokale fodboldklub Grün-Weiss Hasselfelde) samt en ca. 30 km vandretur i det utroligt flotte område. Det er ikke helt klart om det var træningen eller bjergturen der tog flest kræfter, men folk var i hvert fald ikke sprængfulde af energi på hjemturen....

Sammenholdet fra turen, samt de taktiske tiltag vi fik ro til at indøve, er helt sikkert medvirkende til at vi af mange anses for at have 1. Divisions stærkeste forsvar i år.

Desværre har vi hen over sommeren mistet 2 spillere, der er flyttet til hhv. København og Århus. Da vi i forvejen havde en ret smal trup, og nok i gennem

snit er blandt de ældste hold i divisionen, er behovet for nye spillere mere og mere udtalt. Det er egentlig ikke så svært... et primært 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  
61781109

Jan  
23391046



## Fodbold

Af Carsten D. Larsen

Så er vi godt halvvejs i 2010 sæsonen.

For seniorspillerne blev det kun til en halv sæson med den nye træner, som for at få familie og arbejdslivet til at gå op i en højere enhed, valgte at stoppe efter forårssæsonen.

Heldigvis har Rolsteds tidligere seniortræner Uffe Holtze, sagt ja til at overtage serie 3 holdet, tak for det.

For ungdomsholdene er der hold at spille på for de fleste årgange indtil U 12. Der er mange til træning og da træningen foregår stort set samtidig, så er der rigtig liv på anlægget.

I foråret var der også U 15 for drenge, desværre er det ikke lykkedes at finde en træner til dem her i efterårssæsonen, så vi har ikke kunnet tilmelde holdet til U 16 turneringen.

Så går du med drømmen om at træne et hold og dermed hjælpe de unge med nogle sunde fritidsaktiviteter, så må du meget gerne kontakte fodboldudvalget. Hvis du føler at du mangler lidt for at kunne træne et hold, så vil det også være mulig at komme på trænerkurser.

Stig Nielsen har efter flere år i fodboldudvalget valgt at stoppe, vi vil gerne sig tak til Stig for indsatsen i udvalget. Jimmy Bækholm overtager Stigs arbejde med tilmelding af hold til FBU m.m.

Skulle du have lyst til at deltage i fodboldudvalgets arbejde, hører vi gerne fra dig. Vi er et fornuftigt antal medlemmer i fodboldudvalget, så du behøver ikke frygte, at du skal bruge al din fritid på arbejdet.

Vi håber at mange vil kigge forbi fodboldbanerne i Rolfsted og støtte holdene når der er kamp.

Fodboldudvalget



## Gymnastik.

Af Iben Bech

Så er vi på dupperne igen..

Gymnastikafdelingen har gjort klar til endnu en ny sæson i gymnastiksalen.

Startskuddet til denne sæson lyder mandag i uge 36\*\* , men det er naturligvis også muligt at støde til i de efterfølgende uger.

**\*\* SÆSONSTART: MANDAG DEN 25. OKTOBER 2010**

Med disse 11 hold håber vi, at vi tilgodeser flest muligt, således at rigtig mange har lyst at deltage i aktiviteterne igennem vinteren.

Årets nye tiltag er Tumlestik for de 1 – 2 årige, som vi ikke tidligere har været i stand til at tilbyde til denne aldersgruppe. Vi håber, at dette holde vil give både børn og forældre en fortrolighed med idrætten, der gør at det bliver en naturlig del af hverdagen.

Derudover prøver vi for første gang at tilbyde lørdagsundervisning. Sidste års store deltager succes Zumba tilbydes i år både onsdag og lørdag. Vi håber at dette også giver personer med aftenarbejde eller de som på anden måde er forhindret på hverdage, mulighed for også at springe med på Zumba-bølgen. For at undgå de samme kaotiske tilstande som sidste år, så har vi i år valgt at lave en tilmeldingsdag for deltagerne på Zumbaholdene. Vi forventer at dette giver mere ro, og et bedre overblik over deltagerantallet på holdene.

Slutteligt, så har vi fornøjelsen at kunne meddele, at Eva Corfitzen er tiltrådt gymnastikudvalget. Det betyder, at udvalget nu igen er fuldtalligt, og der

med har et større overskud. Vi ser frem til, sammen med Eva, at kunne yde den bedst mulige service til vore gymnaster, til lederne og til Idrætsforeningen.

Vi håber, at se rigtig mange i gymnastiksalen i den kommende sæson. VEL MØDT til alle !



**Træningstider Gymnastik**

|                                   |                                                                                                |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MANDAG KL. 17.00 – 17.45:</b>  | <b>TUMLESTIK 1 – 2 ÅR</b>                                                                      |
| <b>MANDAG KL. 19.00 – 20.00:</b>  | <b>MOTION FOR GLADE DAMER – I GODT HUMØR...</b>                                                |
| <b>MANDAG KL. 20.15 – 21.15:</b>  | <b>MOTION FOR "GÆVE GUTTER, FRISKE FYRE OG RASKE DREN<br/>GE" (VOKSNE)** Bemærk sæsonstart</b> |
| <b>TIRSDAG KL. 16.30 – 17.15:</b> | <b>MYREHOLDET 4 – 6 ÅR</b>                                                                     |
| <b>TIRSDAG KL. 17.20 – 18.05:</b> | <b>LOPPERNE BH. – 2. KLASSE</b>                                                                |
| <b>TIRSDAG KL. 18.45 – 19.30:</b> | <b>PEZZI BOLD - STOR GYNASTIKBOLD</b>                                                          |
| <b>TIRSDAG KL. 19.35 – 20.35:</b> | <b>BALL-STIK</b>                                                                               |
| <b>ONSDAG KL. 17.00 – 17.45:</b>  | <b>FORÆLDRE/BARN 2 – 4 ÅR</b>                                                                  |
| <b>ONSDAG KL. 18.30 – 19.30:</b>  | <b>ZUMBA</b>                                                                                   |
| <b>ONSDAG KL. 19.35 – 20.45:</b>  | <b>PILATES</b>                                                                                 |
| <b>LØRDAG KL. 10.00 – 11.00:</b>  | <b>ZUMBA</b>                                                                                   |



## SOMMERFESTEN 2010

Af Ernst Jørgensen

Sommerfesten i RIF 2010 er nu afsluttet, og det blev en blanding af nye aktiviteter og gammelkendte. Torsdag aften var ca. 200 mennesker til Banko, hvilket er nogenlunde det samme som tidligere år. Dejligt var det dog, at se nye ansigter denne aften. Fredag blev sommerfesten officielt åbnet af borgmester Hans Jørgensen, og 14 gadeboldhold kunne så starte kampene om mesterskabet. Efter 29 kampe kunne Skolevej/Rolfvej/Lærkevej kåres som vinder i 2010. Kl. ca. 20.30 kunne alle sætte sig til sildebordet i hallen, og indtage lidt sent aftensmad.

Det havde ca. 350 valgt at gøre, og det er dejligt med sådan en god opbakning. Aftenens højdepunkt var kåringen af årets RIF'er og spændingen blev udløst af Folke Degnemark og Henning Kyed. Det var et populært valg det havde gjort, da de overrakte BRITTA MARTINUSSEN fra gymnastikafdelingen, det flotte trofæ.

Lørdag ved middagstid var vejret ikke så godt som fredag aften, men det kunne ikke holde fodbold-drengene hjemme og børneholdene spillede mange gode kampe i løbet af eftermiddagen, og også håndboldpigerne indtog banerne. Her var nabobyerne på besøg til nogle gode kampe, selv om det var lidt svært at holde på bolden.

I år var der indleveret ekstra mange lagkager, og konkurrencen var stor. Vinderen af voksenlagkagerne var dog en gammelkendt, der også tidligere havde vundet. Dommerne havde fundet frem til lagkagen som Ruth Nielsen havde lavet som vinder. Efterfølgende blev alle lagkager solgt sammen med en kop kaffe.

Kl. ca. 14.30 begyndte de første drabelige kampe i den nye disciplin KROLF, og ca. 15 hold havde tilmeldt sig. Kl. 17.00 kunne de sidste 3 hold sendes af sted i finalerunden og efter nogle spændende kampe blev det DE RUTINEREDE Arne Pedersen og Peter Rasmussen der løb af med sejren. KROLF er kommet for at blive, og de der ikke fik spillet i år, kan glæde sig til næste år.

I løbet af eftermiddagen blev der også solgt tennisbold, og denne konkurrence gik ud på, at den der kom tættest på hjørneflaget, som stod ca. 25 m ude, ville vinde kr. 500,-. Også i denne disciplin blev der gået til stålet, og først i de sidste skud blev vinderen fundet. Jesper Degnemark blev vinderen.

Sidst på eftermiddagen, som børneunderholdning, og efter spisningen om aftenen, var Steve Hard engageret som underholder. Desværre var der ikke så mange børn til stede, men de der var der fik en god oplevelse. Om aftenen var der også en god stemning og mange fik et godt grin.

Rolfsted Idrætsforening vil gerne takke ALLE som har hjulpet til i løbet af de 3 dage, og uden jeres hjælp ville der ikke være nogen sommerfest. Samtidig vil vi også takke alle gæster for jeres opbakning til arrangementet, for uden gæster og publikum ville det også være lidt tomt.

Til sidst vil vi gerne, om I ville fortælle HOVEDBESTYRELSEN ELLER STØTTEFORENINGEN OM JERES MENING, BÅDE GODT OG SKIDT, så vi har noget at bruge ved evalueringsmødet i september/oktober måned.

VIS SES I 2011 TIL SOMMERFESTEN I ROLFSTED.

*Vi tror på dig, når*  
**du forfølger dine mål**



Ferritslev  
Ørbækvej 78 · 5863 Ferritslev  
Tlf. 63 90 80 80  
[www.sparekassenfaaborg.dk](http://www.sparekassenfaaborg.dk)

SPAREKASSEN

Faaborg



**Marius Pedersen**

Vi tilbyder et bredt udvalg af affaldsløsninger.

Ring på **65 90 40 50** eller kig forbi [www.mariuspedersen.dk](http://www.mariuspedersen.dk) og find inspiration til din nye affaldsløsning.



**ENTREPRENØRFIRMAET**  
**Verner Olesen A/S**

Nyhavevej 1A, 5550 Langeskov, tlf.: 65972840



# JULEFROKOST I ROLFHALLEN

Ørbækvej 878 , 5863 Ferritslev

**Lørdag d. 27 November 2010 kl. 18.30 - 01.30**

## **Stor julemenu**

**Med hvide og stegte sild, æg med rejer og karrycreme**

**Hvidvinsdampet fisk med skaldyrscreme**

**Laksetimbale med spinat serveret med limecreme**

**Lun fiskefilèt**

**Ribbensteg med marineret rødkåls og tranebærsalat**

**Letrøget andebryst serveret med jule cole slaw**

**Mini rullesteg serveret med fløde grønt langkål**

**Mørbradbøf i honning og dijon creme serveret med blommesalat og nødder**

**Tom De Savoy serveret med hjemmelavet chutney**

**Blåskimmel med honning og oliven**

**Fynsk rygeostsalat**

**Ris a`la mande med kirsebærsauce**

**Nøddetærte med glaserede pære og vaniliecreme**

**Kaffe og brunkager**

**Efter spisningen vil orkesteret**

**"ANY PARTY"**

**spille op til dans.**

**Salen er flot pyntet.**

**Kom og få en hyggelig aften.**

**Alt dette for kun kr. 295,00 pr. person.**

**Billetter SKAL bestilles ved henvendelse til SALON BINDER,  
Ørbækvej 862 i Rolfsted på tlf. 65 98 24 04.**

**Billetterne kan betales hos SALON BINDER eller beløbet indbetales/overføres til konto hos  
Sparekassen Faaborg senest d.15. november 2010  
Reg: 0828 Konto: 0000570125.**

**På gensyn**

**RIF`s Venner**

## Motionscenter



Ørbækvej 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*



**Skousen Husholdningsmaskiner**

Vindegade 20-26

5000 Odense C

Tlf: 70 111 000

Fax: 66 13 74 27

E-mail: [odensec@skousen.dk](mailto: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 renselanlæg, 2 til 5 % faststof



Ny Propelpumpetype 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 65981316  
E-mail: lm@lykkegaard-as.dk  
[www.lykkegaard-as.dk](http://www.lykkegaard-as.dk)



BUTIK: MANDAG - FREDAG KL. 9-19, LØRDAG KL. 9-16  
Betjent brødsalg mandag-søndag kl. 7-11, derefter selvbetjening i butikkens åbningstid.  
Lundsbovej 2, 5863 Ferritslev - Telefon butik 65 98 11 80 - Telefon slagter 65 98 10 50



### OK Kontokortet gi'r:

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

OK - altid billigere benzin.

## Super Brugsen

[www.superbrugsen.dk](http://www.superbrugsen.dk)

## Brødsalg

Frisk brød alle dage fra kl. 7.00



**FERRITSLEV TAXI**  
65 98 11 22  
Flemming Jensen

Harevænget 4 - 5863 Ferritslev  
[www.ferritslev-taxi.dk](http://www.ferritslev-taxi.dk) - [taxi@ferritslev-taxi.dk](mailto:taxi@ferritslev-taxi.dk)

## Håndbolden er skudt i gang!

Af Anton Holmegaard

Sommeren er endnu ikke helt slut, men alligevel er der blevet skudt gang i den nye håndboldsæson, det skete for u14 og u16 pigernes vedkommende ved sommerfesten i Rolfsted, hvor de deltog i et stævne arrangeret af Pernille Jakobsen, Rikke Knudsen (begge trænere for u14) og Dorte Jakobsen (u16) for de to hold. Udfaldet blev en samlet sejr til u14-pigerne, og et par gode kampe til u16-pigerne.

Emil Holmegaards U16 drenge er startet op med et par gode træninger, og derefter et træningsstævne i Langeskov som gik godt, taget modstanderne i betragtning. Udfordringerne blev også større end forventet, da de for første gang skulle prøve at spille håndbold med en herrebald – velkommen til de voksnes rækker!

U18-pigerne har brugt sommeren på at træne intensivt med deres nye træner, Jesper Nørgaard, idet de skulle være klar til kvalifikationsstævnet til divisionsseedningsspillet. Det første seedningsspil blev spillet i weekenden d. 21-22. august, hvor pigerne mødte GOG og Svendborg Håndbold (SH). Desværre var disse to hold en lidt for stor mundfuld for pigerne, der måtte se sig slået forholdsvis komfortabelt imod spillere som vi let kan komme til at se på TV inden for en kortere årrække i Håndboldligaen. Pigerne er derfor færdige med seedningsspillet, og kan nu koncentrere sig om deres sæson i eliterækken.

Dame Senior er startet ud med et par gode træninger sammen med U18-pigerne, og fremmødet har været overraskende stort i forhold til sidste sæson, hvilket er rigtig flot, og tegner til en god sæson for Erik Knap og Co.

Herre Senior startede ud d. 10. august med en let træning med Kim Hansen i godt humør. Fremmødet var på 16 personer, heraf et par nye spillere. De nye spillere har alle en god kvalitet, og har erfaring fra serie 1 og ungdomsdivisionen, og ligner dermed forstærkninger til det unge førstehold. Desværre har holdt også måtte vinke farvel til den spektakulære venstreback Rune Preisler, som er blevet kontaktet af BR66, og har valgt at prøve kræfter med de grønne trøjer. Herrerne deltager igen i år i Rask Mølle Cup som forberedelse til den kommende sæson i serie 2 og 3.

U12 drenge og piger er i skrivende stund endnu ikke

startet, men har på drengesiden fået Jeppe Dreier i trænersæddet. Desværre har vi endnu ikke fundet en træner til pigerne, men vi håber at vi finder en træner hurtigst muligt. En ting er dog sikkert – der vil være træning til pigerne og de vil komme ud og spille kampe. Hvem der skal stå i spidsen for dem, må vi dog vente lidt endnu med at sætte navn på.

For de allermindste spillere har håndboldudvalget arrangeret en lidt anderledes opstart, idet vi har inviteret alle elever fra 0. til 4. klasse fra Rolfsted Skole og Ferritslev Friskole til "prøvetræning" i hallen. Brian Bisgaard (u6/8) har stået i spidsen for arrangementet, suppleret af de øvrige trænere for ungdomsholdene. Første arrangement var d. 17. august hvor 26 børn deltog, d. 24. august hvor 55 børn deltog, og i skrivende stund er sidste stævne ikke afholdt. Overordnet har det været en kæmpe succes at få så mange børn til at prøve kræfter med håndbolden i Rolfsted, og vi håber at dette kan være startskuddet til vores store satsning på børne- og ungdomsholdene. Det er nemlig ingen hemmelighed at vi i håndboldudvalget har sat os som mål at vi vil være årets børneklub på Fyn. Dette sker blandt andet ved at vi forsøger at øge involveringen med skolerne i nærområdet, øger fokus på uddannelse af trænerne, arrangere stævner for de mindste, samt forsøger at gøre Rolfsted IF til et endnu bedre sted at dyrke idræt. Vi håber alle vil være med til at bakke op omkring dette mål!

I år byder vi velkommen til nye ansigter på trænersiden på rigtig mange hold, samt en god håndfuld gengangere. Vi er rigtig glade for at I vil tage jer tiden til at træne alle vores aktive spillere, nye som gamle. I håndboldudvalget er vi stolte af sammensætningen af trænerne og vi mener vi har fået sat det helt rette træner-team til hvert hold. Vi håber alle vil tage godt imod det nye trænerkuld!

Træningstiderne er endeligt fastlagte, og kan ses andet sted i bladet sammen med oversigten over trænerne.

Velkommen til en ny håndboldsæson til trænere, spillere, forældre og tilskuere!

## Træningstider—Håndbold

| Hold                         | Årgang           | Dage               | Tider                      | Træner/<br>Holdleder                                                                                             | Tlf.                       |
|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| U8+U6<br>Mini mini           | 2002-            | Fredag             | 15.45-16.45                | Brian Bisgaard                                                                                                   | 23 47 32 41                |
| U10<br>Lilleput pige         | 00-01            | Torsdag            | 16.00-17.00                | Carsten Degne-<br>mark Larsen                                                                                    | 65 98 26 96                |
| U10<br>Lilleput drenge       | 00-01            | Torsdag            | 16.00-17.00                | Rasmus Christen-<br>sen<br>Nanna Nygaard                                                                         | 30 25 92 39<br>28 69 13 09 |
| U12<br>Pige                  | 98-99            | Onsdag<br>Torsdag  | 16.00-17.15<br>17.00-18.00 | <b>Vi søger træner!</b>                                                                                          |                            |
| U12<br>Drenge                | 98-99            | Onsdag<br>Torsdag  | 16.00-17.15<br>17.00-18.00 | Jeppe Dreier                                                                                                     | 40 37 96 73                |
| U14<br>Pige                  | 96-97            | Tirsdag<br>Torsdag | 17.00-18.00<br>18.00-19.15 | Rikke Knudsen<br>Pernille Jakobsen                                                                               | 22 11 50 97<br>28 30 18 33 |
| U16<br>Pige                  | 94-95            | Tirsdag<br>Torsdag | 16.00-17.00<br>18.00-19.15 | Dorte Jakobsen<br>Rikke Christensen                                                                              | 26 39 36 86<br>22 40 38 90 |
| U16<br>Drenge                | 94-95            | Tirsdag<br>Onsdag  | 18.00-19.00<br>17.15-18.30 | Emil Holmegaard                                                                                                  | 40 16 90 11                |
| U18<br>Pige                  | 92-93            | Tirsdag<br>Torsdag | 19.00-20.30<br>19.15-20.45 | Jesper Nørgaard<br>Lone Bonde                                                                                    | 20 63 82 80<br>61 70 05 98 |
| Dame Senior<br>Serie 3       | 91-<br>el. tidl. | Tirsdag            | 19.00-20.30                | Erik Knapp                                                                                                       | 23 47 83 80                |
| Herre Senior<br>Serie 2 og 3 | 91-<br>el. tidl. | Tirsdag<br>Torsdag | 20.30-22.15<br>20.45-22.15 | Kim Hansen -<br>cheftræner<br>Uffe Andersen -<br>Holdleder 1. herre<br><b>Vi søger holdle-<br/>der 2. herre!</b> | 65 97 69 89<br>30 13 28 48 |



## Spinning

RIF-Spinning er nu i fuld gang. Alle meget begejstrede for lokalet, lyst og venligt, samt et godt friskluftanlæg, så man kan motionere uden luftmangel.

Når vi tager tidspunktet på året i betragtning, man er jo begyndt at træne udendørs med løb, cykling og hjemlige sysler i haven, så er vi enormt tilfredse med den interesse og tilmelding der har været, allerede nu er der ved at være begrænset plads på enkelte hold, men det kan stadig lade sig gøre for alle at spinne to gange om ugen.

Spinning lokalet og pulssystemet fungerer optimalt, alle er tilfredse med cyklerne BODY BIKE Classic, samt pulssystemet SUUNTO, som næsten alle har købt ejer bælte til.

Vi håber på stadig god aktivitet i centeret fremover og vi vil gøre en stor indsats for at tilfredsstille brugernes behov.

## Tilmeldingsinformation:

Endelig er det lykkedes at få bookingsystemet sat på skinner, så det vil blive lettere for alle at følge med på holdoversigten, lettere for brugeren af spinningfaciliteterne, både at tilmelde og framelde sig hold.

Du skal være oprettet i FMK.HALBOOKING.DK halbookingsystemet for at kunne booke træningstider på holdene i RIF-SPINNING, men det er meget nemt, bare i selv sørger for at oprette jer, så skal vi nok finde jer der og placere jer i afdelingen for spinning.

Se mere om spinning på hjemmesiden [rolfsted-if.dk](http://rolfsted-if.dk)



## Senioridrætten i Rolfsted Idræts Forening

Vintersæsonen 2010 – 2011, sæsonstart mandag den 20. september 2010

### Hver mandag i Rolf Hallen

Aktiviteter

10.00 – 10.30 Fælles opvarmning

10.30 – 11.30 Hockey

Petanque

Gymnastik

Badminton

Billard

11.30 – 12.00 Kaffe i cafeteriet

### Tirsdage

09.00-13.00: Krocket på udendørs bane ved Rolf Hallen

### Torsdage

16.00-18.00: Krocket på udendørs bane ved Rolf Hallen

### Onsdage

09.30-11.30: Petanque på indendørs bane i gymnastiksalen på Rolfsted Skole

Alle er velkommen.

Ove Andersen

Nanny Gitz

Gitte Møller Pedersen

## Fynsmestre 2010

Torsdag d. 12. aug. 2010 blev de sidste kampe om Fynsmesterskabet i krocket afviklet i Hesselager.

Flere hold fra RIF deltog, men kun Ove Andersen og Steen Rasmussen havde mulighed for at blive Fynsmester, og det lykkedes for dem. De rykker derfor op i den bedste række her på Fyn, så det bliver en udfordring for dem til næste år.

Vi ønsker dem til lykke med mesterskabet.



**Rolfsted El Aps**  
Rolfsted EL | Din EL-installatør

**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  
 Michael Knudsen 65982616  
 Kenneth Christensen 65982554  
 Jan Frahm 23391046

**E-mail**

cdl@odense.dk  
 Odensec@skousen.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**  
**Rolfhallens Klublokale**

6598 1562  
 6598 1234