



For krop og sjæl.



Rolfsted Idrætsforening

Forår 2011

Foråret er kommet...



Så er en lang vinter slut og foråret og sommeren er på vej. Det betyder et skifte i RIF hvor vi slutter vinteridrætterne og tager fat på udendørs aktiviteterne.

I dette nummer af RIF-bladet kan du læse om hvordan det er gået i løbet af vinteren og om nogle af de spændende ting der foregår udendørs i løbet af sommeren.

Gymnastik

Har holdt den årlige gymnastikopvisning hvor rigtig mange deltog og fik en dejlig dag med opvisning og glade mennesker.

Gymnastikafdelingen tilbyder Sommer-Zumba, så du kan holde formen vedlige hen over sommeren. Du kan læse mere om dette inde i bladet.



Flag-football.

Holdet er rykket i landets bedste række og skal i denne sæson forsøge at overleve i rækken.

En udfordring som bliver spændende at følge.

Har du lyst til at se om denne sportsgren er noget for dig kan du læse mere om dette på side 6.



Tennis.

Med foråret kommer også tennis. Tennisbanerne bag ved Rolfhallen åbner så snart vejret tillader det og alle nye som gamle spillere er velkomne.



Fodbold

Fodboldsæsonen er ved at være godt i gang. Der trænes på fuld kraft og de fleste hold har spillet de første kampe.

Vil du prøve at spille fodbold skal du bare møde op på banerne bag Rolfhallen.

På side 8 kan du se de forskellige holds træningstider.



Håndbold.

Sæsonen er slut og inde i bladet er der en masse indlæg om de forskellige hold og om hvordan det er gået dem i løbet af sæsonen.

Senior-idræt

Senior-idrætten er rykket udendørs og tilbyder mange forskellige aktiviteter og mulighed for samvær. Det er ikke elite-idræt men hyggeligt fællesskab det drejer sig om.

Se mere på side 19.

Motionscenter.

Motionscenteret er som sædvanligt åbent hele sommeren og du kan komme og træne når det passer dig og til absolut rimelige priser.

Se mere på hjemmesiden om tilmelding og kontaktinformation.



Sommerfest.

Husk også årets sommerfest i Rolfsted som i år afholdes den 11. til 13. August ved Rolfhallen.

Vi er godt i gang med at planlægge alle de spændende aktiviteter.



Hovedbestyrelsen.

Af Peder Veje, formand for RIF

Kender vi ikke alle det, at vi ønsker mere energi og overskud i hverdagen. En af de bedste måder at få det på er ved at dyrke motion. Det giver både øget velvære og bedre humør. RIF har mulighed for at tilbyde et bredt udbud, om man vil træne alene eller på et hold, om man er ung eller ældre.

Den største hindring er oftest en selv. Så derfor vil jeg opfordre alle til at komme op og dyrke motion i RIF. Vi har helt sikkert et hold, hvor du vil kunne få opfyldt dit behov. Du får derved også mulighed for at komme til at møde en masse dejlige mennesker.

Efter generalforsamlingen i hovedbestyrelsen er der indtrådt 2 nye bestyrelsesmedlemmer, Diana Larsen og Peder Veje. Det betyder, at Jens Pedersen og Ejgil Bjørnskov er gået ud. Vi vil gerne sige dem tak for den store indsats, de har ydet for RIF.

Den nye bestyrelse vil gerne forbedre samarbejdet mellem vores respektive afdelinger, og derfor vil der inden for den nærmeste fremtid blive afholdt en workshop for samtlige ledere og trænere i RIF samt halbestyrelsen. Her er det meningen, at vi skal arbejde med at forbedre samarbejdet afdelingerne imellem og finde ud af, hvordan vi skal udvikle RIF de næste mange år. Vi glæder os meget til en fantastisk dag.

Med initiativ fra håndbold- og gymnastikafdelingen er der ved at blive etableret et samarbejde mellem SFO'erne på henholdsvis Rolfsted skole og Ferritslev Friskole og idrætsforeningen. Kommunen har bevilget penge fra puljen "Skoler i bevægelse", og projektet kommer til at køre under temaet "Sund i RIF". Vi ser frem til at arbejde med alle børnene.

Som ny formand vil jeg gøre mit bedste for at følge med i, hvad der sker i alle afdelingerne. Jeg glæder mig til at se jer oppe, i og uden for hallen.

Kasserer har ordet

Af Ernst Jørgensen

Som det blev skrevet i sidste nummer af RIF-bladet, har Faaborg-Midtfyn Kommune ændret på tilskud, hvilket for Idrætsforeningen betyder, at vi skal betale 30,- kr. mere pr. time for at leje Rolfhallen og vi skal til at betale for leje af gymnastiksalen til gymnastiktimerne.

Disse ændringer kan allerede ses i regnskabet for de første 3 måneder. Det betyder også at det er meget vigtigt, at alle medlemmer får betalt deres kontingent til tiden.

Hvis du har et indbetalingskort liggende i tasken eller dit barn ikke har afleveret det derhjemme, må I gerne finde det frem og få det betalt.

Det er til alles gavn at økonomien også er i orden.



RIF-bladet udgives af Rolfsted Idrætsforening.

Oplag: 850 Stk.

Redaktion: Michael Rasmussen

Bladet husstandsomdeles i

**Ferritslev
Rolfsted
Kappendrup
Hudevad**

Rolfsted Idrætsforening
- for krop og sjæl



BADMINTON

Af Kirsten Hansen

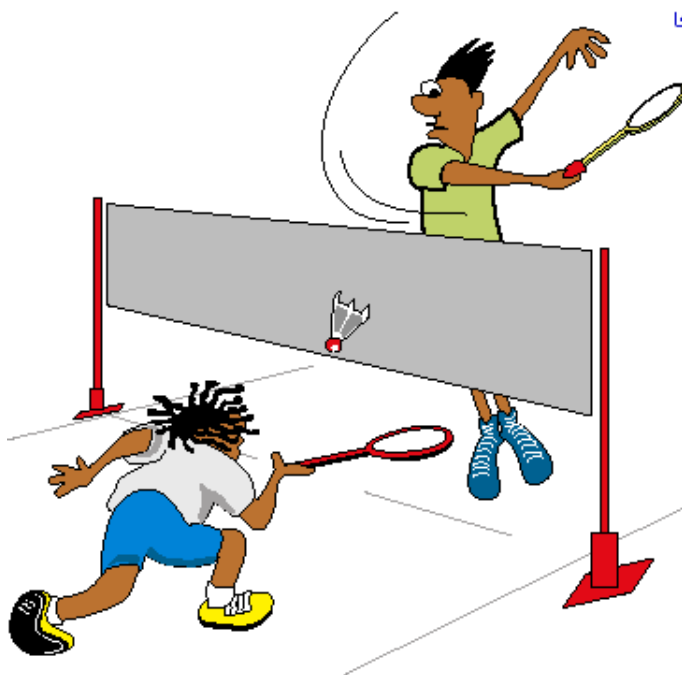
Så er foråret på vej- fuglene pipper og havearbejdet kan begynde. Det betyder så også at badminton sæsonen er slut.

Udlejningen af baner har været tilfredsstillende. Der har været ledige baner, specielt onsdag efter kl. 21. Men måske der er spillere, som har lyst til det næste sæson.

Vi har jo desværre stadig ingen trænere til vores børn. Jeg vil meget gerne høre fra nogen, som kunne tænke sig at gøre en indsats på det område. Der kan altid regnes med kurser fra foreningens side.

Vi starter op igen uge 36, så hvis I vil have baner, så bestil gerne i god tid.

Kirsten Hansen
Tlf.: 65982112
Kirstenkirt@hotmail.com



Sidste nyt fra Gymnastikafdelingen.

Af Iben Bech.

Fanerne er rullet sammen, springmåtterne er sat på plads, og alle kan gå sommeren i møde med et smil på læben!

Børneholdene i RIF's gymnastikafdeling sluttede, i den netop overståede weekend, sæsonen af med en meget flot forårsafslutning i Rolfhallen. Ikke mindre end 300 personer var med til at gøre dagen festlig for både børn og voksne. Det var en glæde at se så mange slutter op omkring børnenes aktiviteter.

Til afslutningen viste følgende hold, hvilket øvelser de har beskæftiget sig med i løbet af vinteren:

Tumlestik
Forældre/barn
Myrerne
Lopperne

Alle fire hold var utroligt dygtige, og ingen er i tvivl om, at alle parter har nydt godt af timerne i gymnastiksalen.

Derudover havde afdelingens Zumbainstruktør Anita indvilliget i at lavet en kombineret opvisning / workshop, hvor tilskuerne fik muligheden for selv at komme på gulvet, og prøve at være med. Mange benyttede sig af denne mulighed! Det var en fornøjelse at se både garvede udøvere og nye novicer på gulvet. Måske har det givet nogen lyst til at deltage i SommerZumba?(Læs mere om dette andets sted i bladet.)

Foråret markerer indgangen til sommerpausen for langt de flest hold i gymnastikafdelingen! Vi vil gerne benytte denne lejlighed til at takke både instruktører og deltagere for deres engagement i den forgangne sæson.

Vi ønsker jeg alle en dejlig sommer, og håber, at se jer igen når vi går i gang igen i begyndelsen af september 2011.





Sommer



ZUMBA®



Rolf-hallen 10:00-11:30

Ørbækvej 878 A, Rolfsted, 5863; Ferritslev Fyn

Betaling ved entré: voksne 50 kr,
børn under 15 år 30 kr.



Natalia

medbring evt. toningsticks
el. 2 flasker fyldt med vand 



Annette



Anita

lørdag d. 14 maj
lørdag d. 21 maj
lørdag d. 28 maj
lørdag d. 4 juni
lørdag d. 11 juni
lørdag d. 18 juni
lørdag d. 25 juni
lørdag d. 2 juli

evt.spørgsmål rettes til 31713002

Flag Football

Af Jeppe og Jan

TILBAGE I DEN BEDSTE RÆKKE!!

RIF's Flag Football afdeling – også kendt som Ferritslev Firebirds – spiller i sæsonen 2011 i landets bedste række, FNL (Flagfootball National Ligaen) Vest.

Modstanderne i grundspillet 14 kampe – som starter 16. april i Odense – bliver:

Århus Tigers (forsvarende Danmarks-mester)
 Silkeborg Sharks (Sølvvinder 2010)
 Vejgaard FK (Ålborg)
 Odense 33
 Struer Saints
 Århus Frogs
 Elev Farmers

Vi har hjemmebane kampe lørdag d. 30. april og lørdag d. 11. juni

Som et af 2 nyoprykkede hold (det andet er Elev), og trods baggrund af et suverænt efterår hvor vi vandt 9 af 10 mulige kampe og dermed vandt første division, spås vi en slutposition langt nede i rækkerne. Holdets mål for den kommende sæson er at overleve i den bedste række.

For at følge ambitionerne, og også styrke det sociale, har vi planlagt en træningslejr i påsken; En af vore spillere har en lejlighed i Harzen, hvor alle fra holdet som kan (kun en enkelt har måttet melde forfald), tager ned for en 4-dages stropetur med bjergvandring, træning flere gange dagligt, og træningskampe mod flere tyske hold.

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.

Vi er en smal trup, med flere som har spillet sammen i op til 7 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:

Jeppe
 40379673

Jan
 23391046



Fodbold

Af Carsten D. Larsen

Så er en lang vinter overstået. Der har været lidt indendørs fodbold i vinterhalvåret og den udendørs fodbold er startet op i begyndelsen af marts.

Som det ser ud nu, så er der et seniorhold der spiller i serie 3. De træner når håndboldsæsonen er overstået 2 gange om ugen. Der må meget gerne komme flere spillere, så træningen bliver endnu sjovere at deltage i og der kan måske komme så mange spillere, at der er til et hold mere.

Der er i OB 70 turneringen tilmeldt et super old boys hold for spillere der er fyldt 40 år. For dem der gerne vil træne, så er man meget velkommen til at deltage i seniortræningen, ellers er der oftest en ugentlig kamp i sommerhalvåret, de spilles normalt på en hverdagsaften.

På ungdomssiden er der hold fra de yngste på U 5 holdet og op til U 12. Samt et U 16 hold, som vi kan håbe på kan levere nogle spillere til seniorholdet om nogle få år.

Det ser heldigvis ud til at mange fortsætter med at spille i Rolfsted også når de bliver ældre, så når vi bliver ved med at få tilgang af yngre spillere, så får vi flere hold fra år til år. Det er rart at de unge har lyst til at komme ud og få sig rørt og være med i det fællesskab der er ved en holdsport.

Træningstider og trænere kan ses på Rolfsteds hjemmeside: rolfsted-if.dk

At der bliver flere spillere og derved flere hold, giver nogle luksusproblemer, nemlig at det ikke altid er lige let at finde trænere til alle hold. Det ville være ærgerligt, at en eller flere manglende trænere, ville medføre at det var nødvendigt at lukke et eller flere hold, selv om spillerne er der.

Fodboldudvalget vil, for ikke altid at skulle trække på de personer som trænere, opfordre forældre, spillere på de ældre hold, og andre der kunne være interesseret i at hjælpe de unge med deres fritidsforøjelse, henvende dig til fodboldudvalget og fortælle, at du gerne vil give en hånd med som træner, så vi kan få en liste over personer vi kan trække på som trænere.

Det kræver ikke, at man selv er en Michael Laudrup eller Lone Schmidt Nielsen for at kunne træne de yngste. Kan man få dem i gang med nogle lege, spille lidt bold, skyde på mål, binde et snøreband og trøste en der bliver ked af det, og i øvrigt synes det er dejlig at se nogle unge der hygger sig, så er man

allerede nået langt. Det vil også være muligt at komme på nogle kurser hvis det ønskes.

Fodboldudvalget (og sikkert også andre udvalg) kunne godt tænke sig, at man var nødt til at meddele træneremner at der ikke pt. er brug for deres hjælp, i stedet for inden hver sæson at skulle tigge og bede folk om at give en hånd med.

Fodboldudvalget har fået 2 nye medlemmer, Morten Frederiksen og Peter Arnoldsen, samtidig er Kenneth Kristensen stoppet i fodboldudvalget. Tak for indsatsen til Kenneth.

Sidder du med ønsket om at give en hånd med i fodboldudvalget, så er der plads til nye friske kræfter.

Vi gør arbejdet i vores fritid og alle ønsker kun at gøre det bedste for klubben. Hvis du har nogle ideer til hvordan arbejdet i fodboldudvalget kan gøres bedre eller blot ønsker at give en hånd med til forskellige opgaver, så sig endelig til, jo flere vi er eller har at trække på, jo lettere bliver opgaverne at få passet ind i den øvrige hverdag.

Fodboldudvalget håber at mange vil møde op og spille fodbold, samt at mange vil komme og se på kampene og støtte Rolfsteds hold i løbet af sæsonen. Kampene spilles på banerne ved Rolfhallen.



Fodbold

Hold og træningstider for sæsonen 2011

Hold	Årgang	Træningstid	Træner/kontakt
U-5 U-6 U-7	2004-2006	Mandag 17.00-18.00	Tommy Nielsen, 22545902, tommy-eva@mail.dk
		Første træning 21. marts	Der mangler hjælper/træner til U5 og U7
U-8 U-9 pige	2003 2002	Onsdag 17.00-18.00	Uffe Rasmussen, 22163282 eller 62623282, maluf@rolfstednet.dk Henrik Kampff
		Første træning 23. marts	U-8 og U9 træner sammen
U-10 U-11 U-12	1999-2001	Mandag 17.00-18.15 Onsdag 17.00-18.15	Claus Andersen, 40702158, cca@bws.dk Chris
		Første træning 21. marts	Der søges en til at hjælpe Claus og Chris til træning
U-16	1995	Første træning 23. marts	Morten Frederiksen, 31201910 Jesper Ravn, 21928921
Herre Senior		Mandag 19.00-20.30 Onsdag 19.00-20.30	Michael Eriksen, 24797809, michael-eriksen@post.tele.dk
Super Old Boys	40 år på spilledagen	Ingen	Richard Hansen, 65981525

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



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

SPAREKASSEN
Faaborg



Rolfsted Idrætsforening
- for krop og sjæl




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.

Håndbold

Af Anton Holmegaard

Den som går i andres fodspor, kommer aldrig foran...

Det gamle ordsprog er som sådant set nok ikke forkert, men i håndboldafdelingen har vi altså brugt sæsonen 2010/2011 på at efterligne, plagiere, stjæle gode ideer og udnytte andres ressourcer groft! Og vi synes det har været en succes!

Håndboldsæsonen 2010/2011 er overstået, og for langt de fleste hold blev det spillemæssigt en rigtig god sæson. De mindste spiller for at lege, have det sjovt og lære at spille med den lille runde kugle. Som noget nyt har vi startet op på babyhåndbold, så børn helt ned til 2 års alderen har kunnet "lege" håndbold. Det har været en stor succes med op til 10 børn til legetimerne, 5 udvalgte lørdage før og efter jul med god ledelse af Jytte Søndergaard, Dorthe Jakobsen og Brian Bisgaard.

Ungdomsafdelingens spillere i 6-10 års alderen, har alle deltaget i FHF's lørdagsstævner, hvor modstanderniveauet vælges gang til gang. Håndboldafdelingen har været aktive med at afholde stævner i egen hal, hvor det er blevet til 4 gode lørdage med rigtig mange glade håndboldspillere. En stor tak og ros til Brian Bisgaard, Carsten Degnemark, Rasmus Christensen og Nanna Nygaard for træning og afvikling af stævner samt til de dommere og forældre som har hjulpet til.

Ungdomsholdene som har deltaget i FHF-turneringen har alle ydet en rigtig god indsats, og bidraget til nogle gode hjemmesøndage med liv i hallen. I kan læse om de enkelte hold, og hvordan de har klaret sig på de kommende sider. En tak til disse trænere for stort engagement!

Samlet set har vi fastholdt vores medlemstal på ca. 130 personer, og hertil skal reelt ligges 10 babyhåndboldspillere, hvilket vi er godt tilfredse med. Derudover har vi haft følgende initiativer for at fastholde spillere, udvikle vores trænere og øge glæden ved at spille håndbold i Rolfsted:

SFO-dage i samarbejde med områdets skoler

I samarbejde med Ferritslev Friskole og Rolfsted Skole (Broskolen) afholdte klubben inspirationsdag for de to skolars SFO-børn. Arrangementet forløb over 3 dage i august/september, og samlet var lidt over 100 børn i alderen 6-10 år med til at skabe nogle gode dage sammen med trænerne i Rolfsted IF, hvor børnene fik set hvad håndbold går ud på. En succes som helt sikkert vil blive gentaget.

Intern trænerdag

U18 Dame Elitetræner Jesper Nørgaard underviste i starten af januar alle vores øvrige trænere med fokus på anderledes og spændende træning. Dette for at give inspiration og øge kvaliteten af ungdomstrænere. Dagen blev godt modtaget af trænerne, og de ungdomsspillere som agerede statistiker. Dette initiativ vil også blive videreført af de kommende seniortrænere for den nye sæson.

Ungdomsspillerne sendes på tur

Alle ungdomsspillere sendes på tur – for 2010/2011 er det Kerteminde (Dydensborg) for de mindste og Holstebro for de øvrige ungdomshold. Turene finder sted i april for alle holdene.

Dommerdag i Rolfhallen i januar 2011

I Januar afholdte vi dommerdag i Rolfhallen, for at sætte fokus på at uddanne nye dommere, herunder dommere som kan dømme under FHF. Klubben vil nemlig blive pålagt store bøder, hvis ikke vi har dommere nok i forhold til hvor mange hold vi har som deltager i FHF's turneringer (5.000 kr. pr. manglende dommer!). I alt deltog 14 personer som har fået dommerkort, og heraf har 8 allerede tilkendegivet at de vil dømme for FHF, og de er allerede blevet bedømt og godkendt af FHF. Stor tak til de nye dommere! Vi glæder os til at se jer rigtigt i aktion på hjemmesøndage, til træningskampe og i øvrige haller rundt om på Fyn.

Fra udvalget skal der lyde en stor tak til alle trænere og frivillige som har været med til at vi har kunne gå i andres fodspor – og alligevel synes jeg vi er kommet meget langt foran. Klubben har virkelig rykket sig, og sat fokus på ungdommens glæde ved håndbolden, og øget udbuddet af attraktive tiltag det seneste år. Vi forventer at kunne holde samme høje aktivitetsniveau igennem den kommende sæson, hvor vi allerede stort set har alle trænere på plads. Skulle du dog sidde med lyst til at give en hånd med, eller træne et hold – så er der altid plads!

Tak for en god håndboldsæson til alle udøvere, trænere, hjælpere, tilskuere og andet godtfolk! Vi kom foran og rykkede os, selvom vi gik i andres fodspor med initiativer andre klubber allerede tidligere har gjort brug af!



Håndbold U 14 pige B

Af Pernille Jacobsen og Rikke Knudsen

Nu er håndboldsæsonen 2010-2011 ved at være slut for de vakse u14 håndboldpiger i Rolfsted IF. Denne sæson har været fyldt med en masse vilje samt glæde fra pigernes og os træneres side. I år har vi haft 10 livsglade spillere, som har mødt vel op hver tirsdag og torsdag i denne sæson.

Vi startede sæsonen ud med at ligge i en B-række, hvilket vi fortsatte med efter jul. Dette resultat kan vi være fuldt ud tilfredse med, da pigerne har udviklet sig meget. Trods denne udvikling var det dog ikke muligt at ende i top 3 i b-rækken herefter jul, da vi simpelthen må erkende at pigerne har mødt spillere på størrelse med U16 spillere, som vi ikke har, kunne hamle op med. Pigerne har dog haft masser af vilje og har ikke givet op. Dette har resulteret i 2 vundne kampe samt en uafgjort. Så med 5 velfortjente point kan pigerne afslutte sæsonen stolt.

Som afslutning tager U14 pigerne til Holstebro cup i påsken, som plejer at være en super tur. Pigerne vil her få masser af kampe ud af det, og få en skøn oplevelse sammen med deres håndbold veninder. Som træner vil jeg og Rikke gerne sige tak til forældrene for den gode opbakning der har været med hensyn til kørsel og dommerbordsvagter. Selvfølgelig skal spillerne også have en kæmpe tak for mange gode grin, smil og søde piger.

Håndbold U10 drenge

Af Rasmus Christensen og Nana Nygaard.

Ved sæsonstart startede vi med otte super friske drenge, som alle var meget klar til at få en håndbold i hænderne. Alle drengene havde mere eller mindre rørt en håndbold før, så vi kom hurtigt i gang med kontraøvelser, små øvelser i angrebet og opdækning i forsvaret. Vi har lagt rigtig meget vægt på et princip, som vi lærte til et trænerkursus: U10 spillerne skal kunne spille hvilken som helst plads på banen. I løbet af sæsonen har vi været til syv stævner rundt omkring på Fyn, og en del af stævnerne var heldigvis i vores egen hal. Det er gået rigtig godt i gennem hele sæsonen, vores statistik er gerne en vundet og en tabt kamp ved hvert stævne, men dog også to vundet kampe ved samme stævne.

Vi slutter den gode sæson af med et stævne i Kerteminde i starten af påskeferien sammen med U10 pigerne og U12 holdene og håber på et rigtig godt stævne og nogle hyggelige timer med en masse håndbold.

Vi vil sige tak for stor opbakning fra forældrenes side, og håber på lige så stor opbakning til næste sæson. Vi fortsætter begge som trænerne for U10 drenge næste sæson.



Håndbold U 16 PIGE B

Af Dorte Jacobsen

Nu er håndboldsæsonen slut, og vores indendørs aktivitet er ved at lakke mod enden. Her under vil jeg gerne fortælle jer lidt om u 16 pige hold.

TRÆNING:

Pigeholdet består lige nu, af 9 vakse piger. De har trænet 2. gange om ugen, tirsdag og torsdag. Om tirsdagen alene om at bruge hallen, om torsdagen deler vi hallen med u 14 pige. Torsdage- ne bliver meget brugt til at spille kamp, mod det andet hold. Træningen har været meget forskellig, det skulle jo nødig blive kedeligt. Vi har lavet styrke og konditi- ons træning. Hvad nogen syntes er hårdt, men træ- nerne nødvendigt. Vi har øvet boldkast, på mange forskellige måder. Dyrker selvfølgelig også selve håndboldspillet meget, det er jo det der er sjovt. Træningen foregår altid i en afslappet tone, og med godt humør fra pigerne. Nogle gange næsten for højt humør, men så må trænerne jo skrue bissen på. Sidder du derude og har lyst til, at prøve kræfter med håndboldspillet, så kontakt undertegnede, vi træner stadig en gang om ugen, og bliver ved lidt endnu.

Årgange der kan spille på U 16 er piger der er født i 1995 og 1994

Henvendelse for spørgsmål. Dorte Jakobsen mobil 26393686

TURNERING

Holdet var meldt til i en b-række, i hvert fald indtil jul. Vi sluttede på en femte plads, og det syntes forbundet åbenbart var nok til en oprykning i A rækken efter jul. Vi vandt da også 6 ud af 9 kampe, så det var rigtig flot. Vores nye A række har bestået af to A-række hold og seks nedrykkede hold fra 2. division, så det har været hårdt. Det er desværre kun blevet til en sejr i anden halvdel, men pigerne skal have den ros, at de har kæmpet alt det de kunne. Det er aldrig sjovt at tabe, men pigerne har taget det med godt mod og oprejt pande. Jeg har som træner kun rosende ord at sige om holdet. Hele holdet drager til Holstebro i påsken,

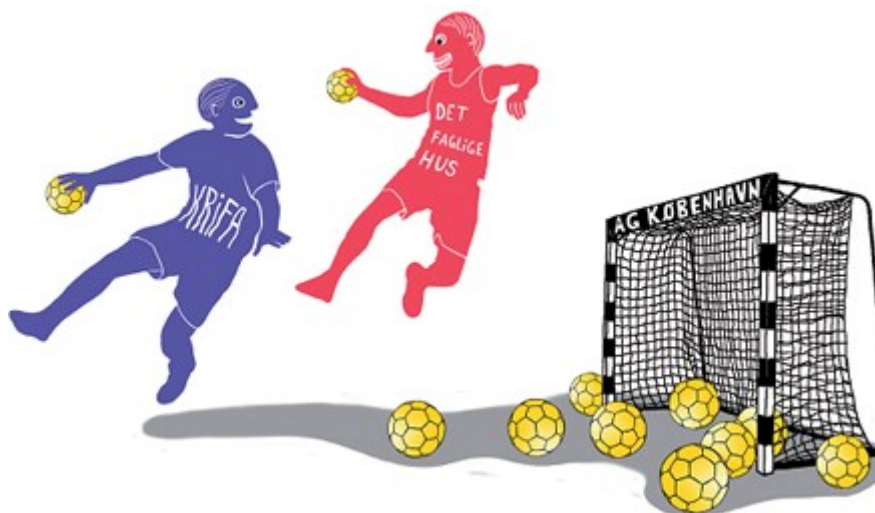
og der regner vi med at vinde en del kampe, de svære kampe vi har haft her i anden halvdel, har udviklet holdet rigtig meget, så der er ikke noget der er så skidt, at det ikke er godt for noget.

HJÆLP.

Mange håndboldhold kræver også mange hjælpende hænder. Vi sidder lige nu 5 medlemmer i udvalget. Nogle gange mangler vi et par ekstra hænder til at hjælpe. Vi holder ikke ugentlige møder, og de er ikke time lange. Alt i alt er det overkommeligt at være med. Det er jo frivilligt arbejde, så fortjenesten er at se alle de glade børn der kommer, og er aktive i hallen. Hvis du/I skulle være interesseret i at høre mere, så kontakt **Dorte Jakobsen Mobil 26393686**. Jeg ser frem til at blive kimet ned.

Tak for I tog Jer tid til at læse indlægget
Håber det har vakt Jeres interesse, for at prøve håndbold kunsten af.
Alle er velkommen. Øvede som nybegynder,

I ønskes hermed alle en rigtig god sommer.



Håndbold U-12 pige og drenge

Af Jeppe Dreier

Så nærmer sæsonen sig sin afslutning og det har været utrolig sjovt at træne u-12'erne, det har været en god sæson hvor spillerne har udviklet sig meget. Hele sæsonen igennem har spillerne været mødt talstærkt op til træning, hvilket har gjort træningen sjovere og det har været særdeles fremragende.

For drengenes vedkomne sluttede sæsonen af med en 3. plads i c-rækken, det har været en sæson hvor drengene havde det svært i den første del af sæsonen hvor de lå i b rækken, men kom godt efter det i den anden del af sæsonen hvor det blev til mange flotte kampe.

Pigerne sluttede sæsonen af på en 2. plads i c rækken, de har på holdet et rigtig godt sammenhold som har ført dem langt i denne sæson, samt en god indstilling til at lære en masse håndbold. De har spillet flot i deres turnering hvilket har ført til topplaceringer i begge halvdele af sæsonen.

Vi slutter sæsonen af med at tage på weekend cup i Kerteminde hvor de skal spille en masse håndbold kampe som afslutning på sæsonen, den finder sted i weekenden fra d. 15.-17. april.

Til sidst vil jeg gerne takke alle Jer som har været med til at bakke holdet op til kampe.

En stor tak skal der lyde til Jens Pedersen som har hjulpet meget til ved pigerne og altid været frisk på at give en hånd med.

Tak for denne sæson og på gensyn til den nye.



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

Body Bike Cykling

Husk at du også kan deltage i Body Bike Cykling i RIF.

Indoor cykling er med til at forbedre din livskvalitet, du får en meget bedre kondition, du kan forøge dit vægttab, du bliver i meget større grad bevidst om din krops fysiske tilstand.

Vi kan tilbyde dig dette med veluddannede instruktører som følger din tilstand under træningen på tæt hold, vi har nye cykler som er de bedste man kan få og dermed vil blive en oplevelse for dig at træne på.

Vi har et effektivt pulsmålersystem som alle kan vælge at køre med, det giver mulighed for instruktøren at følge med i din ydelse under træningen og at tilrettelægge den derefter.

Se mere på hjemmesiden Rolfsted-if.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, tør dok 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



BUTIK: MANDAG - FREDAG KL. 9-19, LØRDAG KL. 9-16
Betjent brødsalg mandag-søndag kl. 7-11, derefter selvbetjening i butikkens åbningstid.
Lundsbergvej 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

Brødsalg

Frisk brød alle dage fra kl. 7.00



Harevænget 4 - 5863 Ferritslev
www.ferritslev-taxi.dk - taxi@ferritslev-taxi.dk

Håndbold U 10 piger.

Af Carsten Larsen

Så er sæsonen ved at være færdig. Der mangler kun afslutningsturen til Kerteminde i weekenden den 15-17. april. På turen deltager også U 10 drengene samt U 12 piger og drenge. Der deltager i alt 60 hold fra store dele af Danmark, så det skal nok blive en god weekend med håndbold, kammerater, børnediskotek og meget mere.

Fra starten af sæsonen har de samme 8 piger spillet, mens en enkelt er kommet til sidst på sæsonen. Der har været rigtig flot fremmøde til træning, langt de fleste gange har vi været fuldtallige. Nogle ville endda hellere til træning end fødselsdag, det siger jo en del om pigernes glæde ved at spille håndbold.

Til stævnerne har de fleste kampe været jævnbyrdige, så vi har både prøvet at vinde, spille uafgjort og tabe. Det er fint prøve det hele, selv om det altid er sjovest at vinde.

Mange af pigerne har prøvet og ønsket at spille forskellige pladser, det er helt fint at de finder ud af hvilke pladser, de synes er sjovest at spille, men det kan også give lidt problemer, når halvdelen af holdet pludselig gerne vil stå på mål i samme kamp.

Håndboldmæssigt går det stille og rolig fremad, der er sket meget fra de første stævner til nu. Navnlig er de rigtig gode til at dække op.

Til træning har vi trænet sammen med U 10 drenge, her er der tit gået konkurrence i hvem der klarede sig bedst til opvarmningsøvelserne.

Træningen er hver gang sluttet med spil på 2 mål, pigerne mod drengene, her har nogle af drengene haft gavn af at være væsentlig større end pigerne, men pigerne har alligevel gået godt til den. Så det har gavnet dem i kampene mod andre piger, at de

til daglig har trænet mod nogle store, stærke drenge.

Jeg vil gerne sige tak til pigerne for en god sæson og tak til forældrene, søskende, bedsteforældre og andre, som har været rigtigt gode til at møde talstærkt op til kampene og har støttet pigerne på en god måde.

Til næste sæson regner jeg med fortsat at træne U 10 pigerne. De 4 piger der skal op og spille U 12 ønsker jeg held og lykke med det.

Der er så 5 piger der skal fortsætte som U 10. Det er ikke helt nok, jeg håber derfor i har nogle veninder der gerne vil prøve at spille håndbold og at der kommer nogle yngre piger til næste sæson. Det gør ikke noget, at man ikke før har spillet håndbold.

Alle skal nok få det lært og der er også plads til lidt sjov i forbindelse med træningen.



Håndbold med U-6 & U-8

Af Christel, Camilla, Kirstine og Brian

En sæson er gået med masser af gang i den, blandt de yngste spillere i klubben. Årets U-6 og U-8 har bestået af 14 drenge og piger i alderen 5 – 8 år. Når klokken er blevet 15.45 om fredagen er hallen blevet fyldt med børn med krudt i r*****.

I år har vi været 4 trænere, som efter bedste evne har forsøgt at udfordre og lære de nye små stjernefrø, glæden ved at spille håndbold. Med en blanding af boldspil, leg og håndboldøvelser er vi nået langt. I dag kan spillerne lave små finter, anlæg til hop-skud – ja selv sidelæns afleveringer til en medspiller. Det sidste ved vi ikke helt hvornår vi har øvet. Men brugt i kamp, det er det blevet, uden at vi som trænere dog altid forstod hvor det kom fra.

I år har vi deltaget i 4 stævner. Når det er blevet lørdag i en fremmed hal, så sker der noget magisk. Til træning har spillerne nogle gange haft sværere ved at koncentrere sig, men når vi er til kamp har spillerne vist, at de faktisk har lært de ting vi har leget med til træning. Der har derfor været en fornøjelse at se, hvor opsatte de har været på at imponere far og mor.

Der vil også være U-6 og U-8 håndbold i den nye sæson. Så hold øjne og øre åbne, hvis der skulle være et interesseret barn, som i det nye skoleår går i børnehave eller i skole i op til 2. klasse.



Håndbold U16 drenge

Af Emil Holmegaard

Så er sæsonen slut hvad angår kampe, men U16 drengene vil gerne træne noget mere, så vi fortsætter selvom det gode vejr lokker.

Sidste kamp blev spillet søndag den 27. marts, men vi ser om vi kan fortsætte træningen indtil midten/slutningen af maj. Det er rart når de unge gerne vil træne, så giver det også os som trænere lyst til at fortsætte.

Sæsonen startede ikke så godt, da holdet er meldt til i U16, men de fleste af drengene kun er U14 spillere. Det betød at vi var under matchede i den første del, og derfor kun vandt én kamp, og spillede én uafgjort.

Men heldigvis var det ikke fordi vi blev banket ud af banen, vi tabte de fleste af kampene med 2-3 mål, og kunne godt have vundet en enkelt eller to mere. Drengene tog det med oprejt pande, hvilket jeg er glad for, fordi med så mange nederlag kunne nogen måske godt komme til at hænge lidt med mullen.

At vi fik nogle tæsk i første halvdel, har gjort drengene bedre, og mere opsat på at man skal kæmpe for at vinde. Det har betydet at vi har vundet 7 og tabt 3 kampe i denne sæson, hvilket resulterer i at vi ender på en 2. plads. Jeg synes det er fedt, at vi med et hold hvor halvdelen stadig er U14, kan blive nummer 2.

Træningsindsatsen sæsonen igennem har været god hos drengene, hvor vi stort set er 10-12 spillere hver gang. Mange af drengene er begyndt at træne i motionscenter, hvilket virkelig kan ses på deres fysik. Så det må i/de gerne fortsætte med, hvis de også kunne være i god form når vi starter efter ferien, bliver det nemt at være træner..

Drengene har været gode til at tage deres klassekammerater med, hvilket betød da vi startede anden halvdel var 16 spillere. Dog er det ikke alle som er blevet ved.

I påsken tager vi igen på tur, vi skal til Holstebro. Forhåbentlig bliver det en lige så god tur, som den vi havde sidste år. Jeg glæder mig i hvert fald, også fordi jeg håber vi kan lave et godt resultat, samt hygge os. Sådan en tur handler jo ikke kun om håndbolden, men lige så meget om at have det sjovt sammen.



Hvad angår næste sæson, bliver det igen mig som tager drengene. Jeg håber på de kan fortsætte med at rykke sig sådan, som de har gjort det de sidste to år.

Næste sæson vil jeg prøve at få nogle forskellige til at hjælpe med træningen, således drengene kan få nogle inputs fra andre end mig.

Jeg har allerede to på plads, Rasmus Christensen og Finn Rud. Men jeg prøver at finde et par stykker mere, så alle positioner kan få inputs fra en førsteholdsspiller.

Tak for en god sæson..



Senioridrætten – sommer 2011

Vinteraktiviteterne er nu overstået, og mere end 60 personer har i vinterens løb vedligeholdt deres kondition ved at deltage i Seniorafdelingens aktiviteter.

Nu starter de udendørs sommeraktiviteter, og de afvikles således:

Mandage kl. 9.30 – ca. 11.30

Fælles cykeltur. Der startes sædvanligvis to ruter: En kort (ca. 10 km.) og en længere (ca. 20 km.)
Mødested: Rolf Hallen

Tirsdage kl. 9.00 – 13.00

Der spilles kroket på fodboldbanen bag tennisanlægget

Onsdage fra 9.30 – 11.30

Der spilles PETANQUE på banerne ved tennisanlægget.

Torsdage kl. 14.00 – 16.30

Der spilles kroket på fodboldbanen bag tennisanlægget



Nyt spændende tiltag fra Det Mobile Sundhedscenter i Fåborg-Midtfyn Kommune

I samarbejde med Tarup-Davinde I/S, Naturskolen "Åløkkestedet", RIF Senior og SNAF arrangeres sommeren over en række gratis aktiviteter, fortrinsvis for +60-årige, i naturområdet ved Åløkkestedet. Aktiviteterne kommer til at foregå onsdage kl. 10.00 – 12.00, og af særlig interesse for os er muligheden for at prøve at spille KROLF, et spil, der i princippet er en blanding af Krocket og Golf. Tarup-Davinde I/S anlægger - som led i den seneste udvidelse - en krolfbane ved "Anes Høj" med indgang fra P-pladsen på Ibjergvej, øst for Ibjerget, og det er her, det kommer til at foregå:

Onsdag den 25. maj

Onsdag den 1. juni

Onsdag den 22. juni

Mød op og vær med – gratis og uden tilmelding.

Sæt også X i kalenderen den 8. maj, hvor den årlige Tarup-Davinde dag løber af stablen med masser af spændende aktiviteter – her iblandt en introduktion til krolfspillet.

Ove Andersen
65 98 13 97

Gitte Møller Pedersen
65 98 13 89

Knud Knudsen
65 98 20 33

Nanny Gitz
65 98 13 73



Idrætsforeningen

Peder Veje 41431498
Diana Larsen 65982696
Peter Rasmussen 65957776
Mette Talbro 61781196
Ernst Jørgensen 65982230

E-mail

veje.peder@gmail.com
diana.31@live.dk
pr@baden-jensen.dk
mettetalbro@gmail.com
lundsbjergvej_69@yahoo.com

Støtteforeningen

Poul Erik Greve 65982514
Lars Hansen 20136485
Klaus Søberg Brylle 50933209
Thomas Knudsen 65982036
Jens Christian Knudsen

E-mail

greve1@pc.dk
kirkeballe5@mail.dk
thokar@rolfstednet.dk

Badminton

Kirsten Hansen 65982112
Thomas Knudsen 65982036

E-mail

Kirstenkirt@hotmail.com
thokar@rolfstednet.dk

Fodbold

Carsten Degnemark 65982696
Richard Hansen 65981525
Michael Knudsen 65982616
Jimmy Bækholm
Jan Frahm 23391046
Peter Arnoldsen 40861119
Morten Frederiksen 31201910

E-mail

cdl@odense.dk
Odensesoe@skousen.dk
tvevad@lite.dk
jsb.bold@stofanet.dk
jan.frahm@mail.dk
info@lstf.dk

Håndbold

Anton Holmegaard 40179250
Dorthe Jakobsen 65981898
Brian Bisgaard 23473241
Rikke Christensen 22403890
Helle Woetmann Pedersen

E-mail

anton_holmegaard@hotmail.com
dcoatch@hotmail.com
bbisq@faaborgmidtfyn.dk
oorilleoo@hotmail.com

Gymnastik

Iben Bech 65982414
Bodil Schaap 65981270
Britta Martinussen 65981892
Eva Schou Corfitzen 65973880

E-mail

ibens@email.dk
Schaap@ferritslevnet.dk
martinique@pc.dk
e.corfitzen@hotmail.com

Tennis

Jens Stokholm 6597 2089
Klaus Jensen 6598 2080

E-mail

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

Motionsklubben

Lars Peter Madsen 26195601
Ulrik Hansen 20623227
Peter Rasmussen 65957776
Arne Andersen 20293054
Gunnar Knudsen 23431327

E-mail

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

Senioridræt

Ove Andersen 6598 1397
Nanny Gitz 6598 1373
Gitte Møller Pedersen 6598 1389
Knud Knudsen 65982033

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 40379673
Jan Frahm 23391046

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

Rolfhallens Cafeteria

6598 1562

Rolfhallens Klublokale

6598 1234