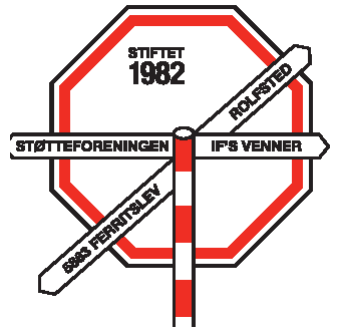




For krop og sjæl.



Rolfsted Idrætsforening

Efterår 2012

Sommeren er ovre...

MEN en spændende indendørssæson er gået i gang og RIF har masser af tilbud til dig der gerne vil være aktiv og være en del af en spændende forening.

Vi har badminton, gymnastik, håndbold, fodbold, senior-tilbud, spinning, Zumba og meget mere. Læs om det hele inde i bladet.

Flagfootball-holdet.



Har været på tur i det tyske. Det kan du læse om og hvis du har lyst til at prøve kræfter med denne spændende sport, så har de også plads til dig.

Gymnastik

Har igen i år en masse forskellige hold og alternative tilbud.

Blandt andet et hold for "Gæve gutter, friske fyre og raske drenge". Et tilbud der vist skal prøves. Se mere om dette og de andre hold inde i bladet.

Håndbold

En spændende sæson er startet og med vores Herre Senior i Fynsserien er der garanti for top-håndbold i Rolfhallen om søndagen. Vi har også mange andre hold, så der er helt sikkert grund til at møde op og støtte—på både hjemme og udebane.

Julefrokost.

Trods vi lige har haft sommer så er der under 2 måneder til en af årets store begivenheder



Julefrokost i Rolfhallen

Den afholdes den 1. december og du kan se mere om tidspunkt og tilmelding på side 5.

Ny halinspektør

1. august startede Per Rasmussen som halinspektør i Rolfhallen.

Per har skrevet nogle praktiske oplysninger på side 7.

Vi byder Per velkommen og glæder os til et godt samarbejde.



Rolfsted Idrætsforening
- for krop og sjæl



Hovedbestyrelsen.

Af Peder Veje, formand for RIF

Hvor er det dejligt at se, når 120 glade børn spiller fodbold på boldbanerne. Det var blot én blandt mange ting, der foregik til sommerfesten i år. Banko, gadedfodbold, løb, håndbold, musik fra ladet af en lastbil og flagfootball var nogle af de andre aktiviteter. Og da vejret var med os, var det i år en meget flot besøgt sommerfest. Tak til alle de sponsorer, som har støttet sommerfesten. Tak for jeres bidrag, og ikke mindst tak til Carsten Lykkegaard for den flotte åbningstale.

Når sommeren er ved at være ovre, går alle vinteraktiviteterne i gang, og i år skal foreningen prøve noget, vi ikke har prøvet før. Vores herrehold i håndbold skal starte i Fynsserien, så her gælder det om at møde op i hallen og støtte holdet.

I år startede vi også børnebadminton op igen efter mange års pause. Vi var flere, der var spændte på, hvor mange der ville dukke op, men den "bekymring" blev hurtigt gjort til skamme. 23 børn var mødt op første gang, og flere er kommet til siden. Det er en stor succes! Flot gået af alle jer, der har noget med badminton at gøre.

Sidste år gennemførte vi en stor brugerundersøgelse i forbindelse med vores deltagelse i DM i foreningsudvikling, og her spurgte vi, hvad I ønskede jer af nye aktiviteter. 3 ting gik igen: Volley, bordtennis og løb. Så det vil vi gøre noget ved. "Aktiv lørdag" med disse 3 sportsgrene bliver introduceret efter efterårsferien. Der bliver mulighed for, at hele familien kan komme op og dyrke de 3 sportsgrene sammen. Så kom op i hallen, når det går løs. Se nærmere herom andetsteds i bladet.

Som alle andre sportsklubber kæmper Rolfsted IF også for at få økonomien til at hænge sammen. Derfor har vi valgt at bemande 4 boder på Odense Stadion ved alle OB's hjemmekampe, og det giver rigtig mange penge til klubben. Vi er 20 mand af sted ved hver kamp og har nogle rigtige hyggelige timer sammen med hinanden og vores børn, som får gratis entré til kampen.

For de voksne som har lyst, er der også mulighed for at se lidt fodbold. Så husk at meld dig som bodhjælper - se hvordan senere i bladet. Hvis der er nogen af jer, der har gode ideer til, hvordan vi som klub kan skabe en bedre økonomi, så giv mig gerne besked.

Ydermere vil jeg gerne takke alle de frivillige hjælpere, vi har i klubben. I gør et fantastisk job - bliv ved med det. Vi er stolte af jer.



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 vi rigtig godt i gang med vores nye badminton-sæson.

I år er der kun baner til udlejning fra kl. 19 både mandag og onsdag. De tidlige tider er væk, så der er kun baner tilbage fra 21 begge dage.

Jeg vil dog opfordre til at komme og spille på motionistholdet onsdag kl. 19-20.30. Vi mangler spillere, da flere er holdt pga skader. Vi spiller double og skifter makkere hver 1/2 time. Der spilles både mix og ikke mix. Bare kom og prøv dette sjove hold.

Vi har opstartet børnebadminton onsdag kl. 16-18. Vi har 2 trænere på nemlig Dina Svendsen og Klavs Schwartz. Vi var selvfølgelig spændt på, hvor mange børn der ville komme. Der kom 23 den første gang og lidt flere 2. gang. Det var helt fantastisk. Her i september skal trænerne på kursus, så de vil komme med endnu flere gode ideer. Børnene er allerede nu blevet delt, så de mindste spiller fra 16-17 og de lidt større fra 17-18.

Hvis børnene vil købe træningsdragter er prisen 365 kr. Vi har også til voksne, hvor prisen er 470 kr.

Badminton for seniorer er noget nyt, som vi vil prøve at starte. Går du hjemme og har lyst til at blive rørt og få lidt hyggeligt samvær, så mød op TORSDAG kl. 9.30 i ROLFHALLEN. Du behøver ikke at kunne spille, bare du har lysten til at lære det, så finder vi ud af det. Vi har også ketchere, der kan lånes, hvis man ikke vil investere i en ny fra starten.

Alt betaling skal i år gå via halbooking. Gå ind på RIF's hjemmeside www.Rolfsted-if.dk. Opret jer (den der spiller- altså barnets navn, hvis det er børnehold) som bruger først, og derpå videre. Har I problemer med det, så vil jeg gerne udlevere en brugsanvisning. Der hænger også nogen på opslagstavlen i hallen.

Kirsten Hansen
tlf 60853937

Kirstenkirt@hotmail.com



Rolfsted El Aps
Rolfsted EL | Din EL-installatør

Tennis

Af Jens Stockholm

Så nærmer vi os efteråret, og dermed afslutningen på tennis sæsonen.

Desværre har der været en større nedgang af antallet af medlemmer i 2012.

Vi har i år kun været ca. 25 aktive spillere. Dette er langt mindre end vores anlæg kan klare, så dette er selvfølgelig beklageligt.

Vi har i år desværre ikke været i stand til at tilbyde tennis for ungdommen, da vi ikke har kunnet skaffe en træner.

Vi forventer, at tennis sæsonen slutter i uge 43. Da både Klaus Jensen og undertegnende stopper efter denne sæson, vil det være meget glædeligt, om der blandt bladets læsere / afdelingens medlemmer skulle være personer, som gerne vil byde ind, med at evt. overtage tennisafdelingens opgaver. Skulle dette være aktuelt, må i meget gerne kontakte Klaus eller Jens for nærmere info.

Vi håber fra udvalget side, at vi igen kan komme de ca. 70 medlemmer som der så rigeligt er plads til på vores dejlige anlæg.

Udover dette, håber vi selvfølgelig også, at bane 3 vil blive brugt til en eller anden form for idræt, da banen aldrig vil blive særlig brugbar for tennisspil.

Tak for en god sæson.



Indendørs fodbold sæson 2012/13

Hermed tider/Hold/samt trænere.. til indendørs fodbold opstart fredag d. 26/10-2012 (uge 43)

Tid	Hold
15 - 16	U11-12-13 drenge og piger Thomas Nielsen/Kenneth Kristensen mobil 29666711/ mobil 23284299
16.15-17.15	U7,U8 drenge og piger Lasse Fredslund/Tommy Nielsen mobil 25223304/mobil 22545902
17.15-18.15	U9/U10 drenge og piger Bent Rasmussen/Jesper Timmermann mobil 40365622/mobil 40296940



Hold årets julefrokost

i Rolfhallen med den lækreste julebuffet og derefter spilles der op til dans



Årets julefrokost

- Lørdag d. 1. december 2012
- Kl. 18.30 - 01.30 i Rolfhallen
- Salen er flot pyntet
- Julebuffet
- Kaffe og brunkager
- Der spilles op til dans
- Kun kr. 295,- pr. person

Bestil årets julefrokost nu!

Billetter **SKAL** bestilles hos: SALON BINDER,
Ørbækvej 862, Rolfsted, på tlf. 65 98 24 04.
Billetterne kan betales hos SALON BINDER eller
beløbet indbetales/overføres til konto hos
Sparekassen Faaborg,
Reg: 0828 Konto: 0000570125
senest d. 15. november 2011.

Vi glæder os til at se jer
til en fantastisk julefest!

På gensyn
RIF's Venner

Rolfhallen
Ørbækvej 878
5863 Ferritslev



Vores lækre julebuffet

Hvide og stegte sild,
æg med rejer og karrycreme.

Hvidvinsdampet fisk med
skaldiryscreme.

Laksetimbale med spinat
serveret med limecreme.

Lun fiskefilét

Ribbensteg med marineret
rødkåls- og tranebærsalat.

Letrøget andebryst serveret
med julecoleslaw.

Mini-rullesteg serveret med
flødegrønlangkål.

Mørbradbøf i honning og
dijoncreme serveret med
blommesalat og nødder.

Tom De Savoy serveret med
hjemmelavet chutney.

Blåskimmel med honning og
oliven.

Fynsk rygeostsalat.

Ris a 'la mande med kirse-
bærsauce.

Nøddetærte med glaserede
pærer og vaniliecreme.



SALON BINDER

v/ Susanne Binder Pedersen

TELEFON: 65 98 24 04

BODHJÆLPER

Rolfsted IF har fået mulighed for en ekstra indtjening. Det sker ved, at klubben besætter 4 boder på Odense stadion ved alle OB's hjemmekampe.

Arbejdet består i at sælge øl, vand, pølser med brød, pølsemix, pommes frites m.m. Vi starter 2 timer før kampstart, med forberedelserne.

Vi skal bruge mindst 21 personer pr. kamp, og du kan tilmelde sig på frivillig@rolfsted-if.dk eller på 41431498. Så find en kamp på listen, hvor du kan hjælpe og tilmeld dig.

Ved alle B-kampe er det muligt gratis at tage 1 barn under 18 år med, derudover råder klubben over 5 billetter til alle hjemmekampe. HUSK at sig hvis i har et barn med.

Foruden kampene nævnt på listen herunder kan der komme pokalkampe.

Glæder mig til at se jer.

Peder Veje
Formand Rolfsted IF

KAMPPROGRAM 2012/2013

Efterår				
Dag	Dato	Kl.	Kamp	Type
Søndag	30.09.2012	kl. 17.00	OB-AGF	B
Fredag	05.10.2012	kl. 18.30	OB-FCN	B
Søndag	28.10.2012	kl. 17.00	OB-AGF	B
Søndag	11.11.2012	kl. 14.00	OB-SDR	B
Lørdag	01.12.2012	kl. 17.00	OB-EFB	B

Forår				
Dag	Dato	Kl.	Kamp	Type
Søndag	03.03.2013		OB-FCK	A
Torsdag	28.03.2013		OB-RFC	B
Mandag	01.04.2013		OB-ACH	B
Søndag	14.04.2013		OB-AaB	B
Søndag	28.04.2013		OB-BIF	A
Søndag	05.05.2013		OB-FCM	B
Mandag	20.05.2013		OB-SIF	B

Ny halinspektør i Rolfhallen

Af Per Rasmussen

Kære brugere af Rolfhallen.

Onsdag den 1. august er jeg startet som ny halinspektør for Rolfhallen, jeg har brugt den første tid til at gennemgå hele faciliteten grundigt for at blive dus med hallen, nu hvor sæsonen er begyndt er der igen masser af liv i hallen med børn og voksne fra skoler og forening til masser af idræt, det er en fornøjelse at se de mange top engagerede børn, unge, voksne, trænere og foreningsledere som virkelig brænder for idrætten, så derfor, kender du nogen, der endnu ikke benytter hallen til en eller anden form for sport, vil jeg gerne opfordre jer til at anbefale dem at afprøve nogle af de gode tilbud som foreningerne byder på.

Som helt ny og uprøvet i Rolfhallen betyder det at der er mange ting og forhold som jeg ikke lige kender men som jeg nu skal lære og her håber jeg at i alle vil hjælpe mig med gode råd og bære over når der opstår småfejl i starten, jeg vil til gengæld gøre alt for at lære af fejlen og dermed få tingene til at fungere på sigt til alles tilfredshed.

FMK online booking.

Alle reservationer af Rolfhallen bliver nu lagt ind i FMK.halbooking.dk, jeg vil opfordre jer til at gå ind og se siden på adressen <http://fmk.halbooking.dk> her kan i altid se hvad der sker i hallen, møde/selskabslokaler, gymnastiksalen på Rolfsted skole m.v.

I kan se hvad der sker i dag, længere frem i tiden og i kan oprette jer som brugere og dermed selv online bestille lokaler i hallen, herefter modtager i hurtigt en bekræftelse med pris m.v.

Møde & Selskabslokaler

Udlejning af selskabs og mødelokaler i hallen.

Jeg vil opfordre alle til at benytte muligheden for at leje lokaler i Rolfhallen og anbefale det til alle i kender, vi har nogle rigtig gode lokaler, det ene med plads til op til 50 personer, det andet med plads til

op til 120 personer, se mere om priser og betingelser på www.Rolfhallen.dk

Brug af cafeteriet

Jeg vil gerne opfordre alle brugere af Rolfhallen til at benytte cafeteriet til indkøb af diverse mad og drikkevarer, Hung gør et stort stykke arbejde for at cafeteriet altid er nydeligt, indbydende og med et billigt og godt udbud af diverse lækkerier, han fortjener at vi kvittere med at støtte op om virksomheden som er til fælles gavn for alle i Rolfhallen.

Et par små ønsker til brugerne.

Medbragte ølflasker i omklædningsrummene bedes returneret til cafeteriet.

Smadrede ølflasker i omklædningsrummene bedes forsøgt undgået, der kommer skolebørn næste dag og selv den bedste rengøring kan ikke altid få alle splinter væk.

Rens venligst hænder grundigt for harpiks før brug af omklædningsrummene, håndrens og papir findes i hallen på gavlen mod spillergangen, de to eksisterende dispensere har ikke virket særlig godt og bliver nu erstattet af 2 nye.

Cigaretskodder udendørs bedes henlagt i de til formålet fremstillede krukker.

Glemte sager.

Alle glemte sager lægges i hal depotet i en sort sæk, her kan de afhentes igen.

I er altid velkommen til at komme og tale med mig om stort og småt i måtte have på hjertet og jeg glæder mig rigtig meget til det kommende samarbejde med jer alle om at drive og udvikle Rolfhallen.



Nyt fra fodbold

Af Richard Hansen

Succes....til RIF 's nyligt afholdte sommerfest havde vi inviteret en del omkringliggende klubber til at komme og spille, hvilket førte til at vi måtte uddele over 110 medaljer til nogle godt trætte men glade spillere.

Efterårssæsonen er ved at være slut og indendørs skal til at starte fredag i uge 43.

Vores serie 5 hold er pt. ubesejret med en målscore på hele 31 - 13, men ligger til trods herfor kun midt i tabellen udtaler coach Morten Frederiksen.

På det nylig afholdt bestyrelsesmøde i afd. blev det besluttet af dele afdelingen op i en børne- og en seniorafdeling. Dels for at få genereret ungdomsarbejdet op i fuldt gear, men også for at få nogle flere ansigter ind over til at løse de opgaver som dette kræver.

Foreløbigt har 4 personer meldt sig men vi kan stadigvæk min. bruge 1 person mere.. så kontakt Richard på mobil 2835 5320, hvis du vil være med til at gøre en forskel for vore unge fodboldspillere.



*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 Brian Bisgaard

SNIF Rolfsted

Rolfsted IF og SNIF har i år valgt, at indgå holdfællesskab på 3 ungdomshold: U-12 piger og U-14 drenge og piger. Dette har vi gjort, da det efter kort tids træning så ud som om, at ingen af klubberne kunne stille med et hold i de respektive årgange.

Derfor besluttede vi, at det var bedre et lavet et hold, som går under navnet SNF-Rolfsted. Spillerne vil træne sammen, og spille hjemmekampe både i Årlevhallen og i Rolf Hallen. Når vi nærmer os jul, vil vi tage samarbejdet op til genovervejelse for de respektive hold. De kunne jo være, at vi havde fået samlet nok spillere til, at vi igen kan skabe et Rolfsted hold.

Danske Spil

D. 7. oktober har vi årets første hjemmestævne. Denne dag bliver også startskuddet for vores Danske Spil kampagne. Kom derfor op i hallen, hvor håndboldudvalget vil stå klar til at hjælpe DIG med at få en spilkonto ved Danske Spil. Du skal blot tage dit NEM-ID med. Herefter skal vi nok guide dig igennem tilmeldingen!

Rolfsted IF får 250 kroner pr. spilkonto der åbnes. Der er allerede kommet et link på klubbens hjemmeside. Dette link **skal** benyttes, for at klubben får de 250 kroner.

Hjemmesøndage:

Vi har i de kommende 3 måneder mange spændende hjemmekampe. Efter en sikker oprykning til Fynsserien for herrerne, kan forventes nogle intensive hjemmekampe, hvor der er brug for stor opbakning. Men Bente og Ole på 11 år har også brug for din opbakning. Så kom op i hallen.

Vi har store hjemmekampe d. **7/10 – 21/10 – 4/11 – 15/11 – 17/11 – 2/12**

D. 17/11 har vi hjemmelørdag. Denne dag vil blive speciel. Vi har flyttet kampene til lørdag, for at lave en speciel event ud af det. Kom og vær med til at fylde hallen.

Håndboldudvalget **HJÆLP DIN HÅNDBOLDAFDELING MED UDVALGSARBEJDE**

Vi mangler personer der vil give et nap med i håndboldudvalget.

Det er ikke særlig tidskrævende, bare vi er mange nok.

Vi mødes ca. 1 gang om måneden, fra august – marts, derefter er det kun efter behov.

Hvis du er interesseret i at deltage i udvalget, så kontakt os på 72533922



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.

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



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 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.
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

Brødsalg

Frisk brød alle dage fra kl. 7.00



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

Nyt fra gymnastikken!

Af Iben Bech

Traditionen tro har vi i begyndelsen af september startet sæsonen i RIF Gymnastik. Det er i år lykkedes os at skabe et tilbud til medlemmerne, der rummer hold for både børn og voksne, mænd og kvinder, højt tempo og mere roligt tempo.

...endnu et nyt tiltag i RIF Gymnastik!

Årets nyeste tiltag i RIF Gymnastik er Zumba for børn. Holdet kaldes **ZumbAtomic®**, der henvender sig til piger og drenge i alderen 8 – 12 år. Det er en effektiv træning med super energi. På holdet danses til de inspirerende og glade latinamerikanske rytmer, hip hop og andet danseegnet musik. I beskrivelsen af **ZumbAtomic®** hedder det sig at " **ZumbAtomic®** vil øge fokus, selvvære og forbedre koordination hos børnene". Samlet set et en holdbeskrivelse som alle børn vil kunne have gavn af at prøve. Det nemt at lære, og smil og sved på panden følger med af sig selv.

I skrivende stund er der 7 tilmeldte på holdet, men der er plads til flere, så mød endelig op!

...fra manuel til elektronisk tilmelding!

Som alle andre afdelinger i RIF, er vi i RIF Gymnastik som noget nyt i denne sæson overgået til elektronisk tilmelding og betaling via FMK Halbooking.

Vejledningen til dette er at finde på www.rolfsted-if.dk

Tilmeldingen til gymnastikken skal ske inden 1. oktober 2012, herefter vil der løbende blive ført deltagerkontrol på alle hold.

Fra gymnastikudvalget side ønsker vi denne fremtidssikring af idrætsforeningen hjerteligt velkommen. Vi glæder os over, at RIF har valgt at indføre denne optimerede procedure over alt i foreningen. Der er store synlige fordele ved dette tiltag – eksempelvis styringen af afviklede betalinger – som bestemt vil gøre arbejdet for afdelingen kasserer meget nemmere.

...godt fra start!

Sæsonen i RIF gymnastik er startet med bravour! Både instruktører og gymnaster har taget udfordringerne op, og møder velforberedte til en ny og aktiv sæson. Sommerens afslappende måneder er nu vel overstået, og alle er parate til vintertimerne i gymnastiksalen.

Vi glædes over at tilmeldingerne strømmer ind, og dermed honoreres instruktørerne allerede nu for deres start indsats. Tak for det!

Det er gymnastikudvalget ønske at forberede instruktørerne bedst muligt til arbejdet under fanerne i RIF gymnastik. Dette gøres ikke alene ved dialog med udvalget, og i meget høj grad også via det ugentlige møde mellem instruktør og gymnast. Derfor opfordre vi til et åbent og ærligt samarbejde, der er med til at sikre kvaliteten i RIF gymnastik.

Vi ønsker alle – såvel instruktører som gymnaster – vel mødt til endnu en god sæson. På gymnastikudvalgets vegne.

Ny dato for børnenes forårsafslutning 2013!!!

Til alles information er datoen for næste års forårsopvisningen blevet flyttet.

Derfor flyttes børnenes forårsafslutning til lørdag den 23. marts 2013.

Vi beklager naturligvis, men håber at det løser sig ☺

...Mænd skal der til!

Mandag den 22. oktober starter RIF Gymnastiks herrehold:

Mandag kl. 18.00 – 19.00: Motion for ”gæve gutter, friske fyre, raske drenge” – kald det hvad du vil (fra 18 år)

Med udgangspunkt i vore store muskelgrupper får vi hver gang arbejdet kroppen grundigt igennem, pulsen op og sved på panden. Vi fokuserer på ’de ømme punkter’ – skuldre/nakke/ryg, lår/baller/mave, kropsholdning/balance, træner styrke & kondition og bevarer/øger smidighed – gerne kombineret med et godt grin.

HUSK: gymnastik er et rigtigt godt supplement til enhver anden form for motion, du måtte dyrke ☺
INGEN opvisning

Instruktør: Lili Bay Bjørnskov 62 61 88 10 / 3054 2061

Pris: 345 kr. pr. sæson

Udfordringer, sjov og fuld opbakning

Af Louise, Instruktør gymnastik

- Sådan er det at være instruktør i RIF Gymnastik! Da jeg i 2011 sagde ja til at være instruktør for Fræs for Rollinger var det med en vis nervøsitet i maven. Jeg havde ikke tidligere undervist både børn OG deres forældre, og min bekymring gik på, om jeg nu overhovedet kunne finde ud af at inddrage alle i legen. Det var ikke så meget de mange spændte børn, men mere de forventningsfulde forældre, som fyldte mine tanker. Men jeg tog udfordringen op, og jeg kunne mærke, at udvalget havde fuld tillid til mine evner. Til første time mødte 28 friske unger op med deres forældre, og det var meget overvældende. Min første tanke var, at det her magter jeg ikke, men jeg fik en lang og god snak med udvalget, og med fuld opbakning fra dem, besluttede vi at dele holdet i 2. Og det var en rigtig god beslutning. Ved hjælp af leg, sang, nærvær og samarbejde mellem børn og forældre fik jeg både store og små engageret i en helt fantastisk sæson. Tak til udvalget

Som instruktør i RIF Gymnastik møder man altid opbakning og tillid fra udvalget, og jeg har en stor ros og tak til gymnastikforeningen, som ligger mange kræfter i at få de mange brikker til at falde på plads. De bakker altid op og stiller gerne op som underviser, hvis man bliver forhindret. Og mangler man inspiration er der masser af muligheder for at

komme på kurser.

Og til alle jer derude, som har et lille legebarn inden.

Det er aldrig for sent at blive instruktør, og i en tid hvor RIF Gymnastik har den luksus at have mange børn, der gerne vil gå til gymnastik, er det bare med at komme op af sofaen. Og nej, man behøver ikke at være uddannet instruktør for at undervise i gymnastik for børn. For det handler om at have det sjovt, inddrage dem i fantasien og legen og samtidig lære dem om fællesskab og sammenhold. Så forestil dig hver uge at blive mødt af glade og forventningsfulde ansigter, som på deres helt egen måde tager dig med ind i deres verden, og tro mig: det varmer helt ind i hjertet, når en lille genert gut for første gang lader dig hjælpe ham med en kolbøtte. Som menneske får man så meget igen, og lige netop derfor tager jeg endnu en sæson med Fræs for Rollinger.

KLUBTILBUD TIL RIF-ROLFSTED IF



hummel

BEE AUTHENTIC MICRO DRAGT

Farver Red'sort (Incl. RIF klublogo)

Børn str. (cæt kryds)

4	6	8	10	12	14	16

365,-

Dame str. (cast kryds)

XS	S	M	L	XL

470,-

Voksne str. (cæt kryde)

S	M	L	XL	XXL	XXXL

470,-

SPORT TO THE PEOPLE



- | | | |
|--------------------------|---------------------|------|
| ☐ | Lille navn på trøje | 20,- |
| ☐ | Lille navn på buks | 20,- |
| ☐ | Stort navn på ryg | 50,- |
| ☐ | Stort navn på enden | 50,- |

Antal

--	--	--	--	--

Tlf nr

--	--	--	--	--	--

Navn: (blokbogstaver)

[illegible]

Etternavn: (blokkbogstaver)

[illegible]

Underskrift:

Betaling og bestilling afleveres til træneren



Senioridrætten i Rolfsted Idrætsforening

Vintersæsonen 2012 – 2013

Hver mandag i Rolf Hallen
 Aktiviteter
 10.00 – 10.30 Fælles opvarmning
 10.30 – 11.30 Hockey
 Petanque
 Gymnastik
 Badminton
 Motionscenter
 11.30 – 12.00 Kaffe i cafeteriet

Tirsdage
 09.00-13.00: Krocket på udendørs bane ved Rolf Hallen
 Torsdage
 14.00-16.00: Krocket på udendørs bane ved Rolf Hallen

Onsdage
 09.30-11.30: Petanque på udendørs bane.
 Når vejret bliver for dårligt: I Rolf Hallen, store sal.

Alle er velkommen.

Ove Andersen 65981397
 Gitte Møller Pedersen 65981389
 Nanny Gitz 65981373
 Knud Knudsen 65982033

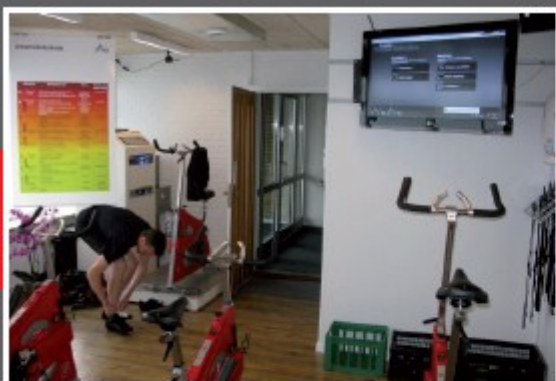


Fynsmestre i Krocket.

Børge er fynsmester i enkeltmands-krocket i række B1

Børge og Bent er fynsmestre i par-tournering række B2

Tillykke med præstationen.



Body Bike Cykling i Rolfsted

Gør noget for dig selv
og din kondition

- når det passer dig

Melodi: "Jeg er så glad for min cykel"

Skal du af med "den brede",
så kom til Spinning her hos os
Og kan du godt li' at svede,
så er det her du giver los.

Vi hygger, mens vi tramper,
musikken er på plads!
Og her er plads til alle,
når bar' du gir' den gas.

Det er godt og det er billigt,
du betaler kun pr. gang.
Så kom i gang – book en time,
når du har sunget denne sang!!!



Klippekort:

1 klip	35,- kr.
10 klip	300,- kr.
20 klip	500,- kr.
40 klip	900,- kr.

Hold på mange af ugens dage

- se hjemmesiden
- meld dig ind
- book en tid
- tlf. 24 46 76 27 for info

**Booking online på
www.rolfsted-if.dk**

Ferritslev Firebirds on Tour 2012

RIF's Flag Football afdeling – også kendt som Ferritslev Firebirds – har i 2012 haft et forår med udfordringer, men også med store lyspunkter. For eksempel har vi forårssæsonen igennem stillet med en større trup til kampdage end vi tidligere år har kunnet.

Også sportsligt har dette givet pote, og vi endte foråret med godkendte 5 sejre af 12 mulige; hvilket desværre dog ikke rakte til en slutspilsplads. Grundet bl.a. ændringer i turneringsstruktur skal vi i stedet spille i Kval-række i efteråret, hvorfra de 3 bedste af 5 hold (de andre er Esbjerg Hurricanes, Odense 33, Elev Farmers, og Vejgaard Fighting Kittens) kvalificerer sig til næste års Nationalliga Vest.

Traditionen tro skulle vi også i år på træningstur til Tyskland, men af en mængde årsager (studier, bryllupper, familieførørgelse etc.) kunne det i år ikke lade sig gøre at samle truppen til den sædvanlige 4-dages træningslejr i Harzen. Vi valgte derfor i stedet at tilmelde os turneringen Heiner Bowl, som for 11. gang fandt sted i Darmstadt sidste weekend af juni, og i 2012 havde 10 deltagende hold – alle tyske udover os.



Da turneringen nærmede sig, begyndte vores gamle "held" mht. trup at vise sig igen, og via en kombination af skader, skole, arbejde, musik, og familiemæssige forpligtelser endte vi med 29/6 at køre af sted som 6-mands trup, hvoraf den ene var Jans søn Lasse på 12, som havde spillet for sjov i en måneds tid.. Fordelen var så, at vi alle kunne være i Jans 7personers bil.

Vi overnattede i telt ved banerne, og stod lørdag morgen efter et sundt morgenmåltid på plænen kl. 10 klar til første kamp, mod Mainz Elecorns. Efter en famlende start – som vi tilskriver det, at stort set ingen spillede deres vante pladser – hvor vi også kom bagud 8-7 på et par dumme fejl, kom vi endelig i gang halvvejs inde i kampen. Og det var så det tidspunkt at Mads valgte at blive skadet og måtte trække sig fra pladsen i Offence... En hurtig ro-kade og Lasse ind som slot receiver – en plads han så spillede hvert minut af offence resten af dagen – og vi kørte kampen hjem på rutinen, og vandt 21-8.





Kort pause, lidt skygge og lidt vand (ca. 30° i skyggen hele dagen var lidt hårdt..). Til Lasse og Mads, altså; vi andre (Jeppe, Phil, Daniel & Jan) måtte i aktion som dommere ved en anden kamp.. Og alle direkte derfra til kamp med værterne fra Darmstadt Diamonds, der kampen igennem havde flere reserver stående på sidelinjen, end vi havde spillere med.. Det hjalp dem dog ikke, da vi efterhånden fandt rytmen og kørte den kamp hjem med cifrene 26-18.

Endnu en pause, endnu en dommergerning, og så fik vi fornøjelsen af LGL Purple Flag. Nu havde vi dog fundet vores

pladser i forsvaret, og tillod ikke et eneste point; sejren blev på 14-0. Og atter en gang det samme: Hen i skygge og drikke, og så de samme 4 mand hen og dømme – og så en kamp til; nu mod Werratal Salt Kings, som dog havde endnu mindre at byde op med end Purple Flag; hér vandt vi så 18-0.

Vi vandt hermed gruppen med 4 sejre af 4 mulige, og skulle møde Franken Timberwolves i semifinalen.

Inden denne skulle spilles, måtte vi dog sidde et par timer og vente, og blev desværre sat til at dømme kampen om 5-6 pladsen lige før vores semifinale. Vi gik lettere stegte og tunge i benene ind til semifinalen, som blev en tæt affære mellem 2 rutinerede hold der vidste hvad de lavede. Undtagen altså når vi glemte vores ruter eller pladser pga. træthed og for meget sol.. I sidste ende var det et forkert skridt i den forkerte retning der gav kampens eneste scoring, det touchdown der sendte Franken i finalen med en 6-0 sejr, og os til kampen om 3. pladsen.

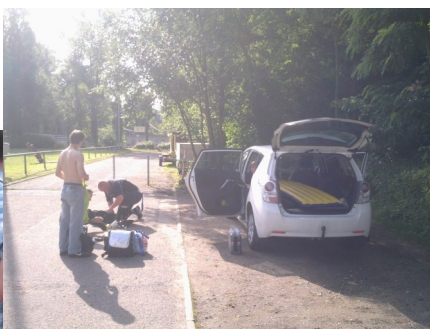


Hér mødte vi så igen værterne fra Darmstadt Diamonds, som tydeligt var mere friske end os (med en trup på over dobbelt så mange burde de også være det..); heldigvis havde de ikke evnerne til at bakke friskheden op, og vi kunne med en sejr på 14-12 glæde os over en tredjeplads ved vores første deltagelse i Heiner Bowl.

Trods træthed måtte vi efter turneringen ud i Darmstadt for at se den berømte Heiner Fest, en byfest med over 800.000 besøgende hvert år. Der blev gjort en indsats for at vinde bamser, spise sundt, og genoprette væskebalancen; endnu en nat i telt (for 4 mands vedkommende) eller i bilens ladrum (for 2 mand), og en lang tur hjem hvor det kun var chaufføren der holdt sig vågen hele turen..



Alt i alt en super tur, som bør gentages hvis det overhovedet er muligt. Vi ER inviteret til næste år – og til at forlænge turen med et par dage. Måske er det dér, næste års træningslejr afholdes?



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

Brian Bisgaard 72533922
Nita Holgersen 29784548
Dorthe Jakobsen 65981898
Diana Larsen 65982696
Gitte Ravn Jørgensen 26426350
Rasmus Christensen 30259239

E-mail

haandbold@rolfsted-if.dk
nita@privat.dk
dcoatch@hotmail.com
diana.31@live.dk
gitte.ravn@hotmail.com
rasmus_christensen_@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
Arne Andersen 20293454
Karina Frandsen 20432272

E-mail

l.p.m@aarslevnet.dk
ulrik.b.hansen@hotmail.com
a.c.andersen@aarslevnet.dk
kf-open@hotmail.com

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 30132848
Sten Lindegård 23484651
Thomas Hofstedt 20200888

E-mail

peterskovbo@gmail.com
uffeholtze@gmail.com
sten.tvevadgyden@gmail.com
hofstedt@nielsen.tele.dk

Flagfootball

Jes Dreier 40379673
Jan Frahm 23391046

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

Rolfhallens Cafeteria
Rolfhallens Klublokale

6598 1562
6598 1234