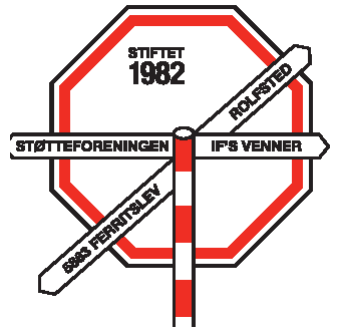




For krop og sjæl.



Rolfsted Idrætsforening

Forår 2013

Foråret er kommet....

Endelig vil de fleste sikkert sige. Og det betyder jo også at aktiviteterne i RIF ændrer sig fra vinter til sommer.

De fleste indendørs aktiviteter er afsluttet for denne sæson og udendørs aktiviteterne står klar.

I dette nummer af RIF-bladet kan du læse en hel masse om den forgangne sæson, der er gymnastikopvisning med pirater, flotte resultater fra håndbold, en fed fest og meget meget mere.

Sommerfest 2013

Med sommerens—forhåbentlig—snarlige komme, bliver det også tid til sommerfesten i RIF.

Det er i år fra den 15. til den 17. august og afholdes som sædvanligt i og omkring Rolfhallen. Kom og vær med og mød en masse mennesker fra vores lokalområde.



Rolfsted-if.

RIF er en lokal idrætsforening, der tilbyder aktiviteter indenfor et bredt udvalg af idrætsgrene. Vi er ikke en elite-forening, men satser på bredden og især de unge.

Vi har som målsætning, at det skal være spændende og sjovt at dyrke idræt og der igennem bidrage til de unges lyst til at dyrke og bruge deres krop gennem idrætslige aktiviteter.

I Rolfsted-IF er der plads til alle.

SOMMERFEST



Rolfsted Idrætsforening
- for krop og sjæl



Hovedbestyrelsen.

Af Peder Veje, formand for RIF

Nu er frosten af jorden, og vores udendørsaktiviteter er i gang. Nogle aktiviteter går i "sommer-dvale", mens andre fortsætter. Vi har haft et meget flot indendørsprogram i år, med flotte resultater fra håndbold, masser af nye spiller til badminton og en gymnastikafdeling, der bare bliver større og større.

Nu nærmere foråret sig med alle dens aktiviteter: Fodbold, flagfodbold, tennis og senior-krolf, men husk at body bike og motion fortsætter hele året rundt.

Husk også **sommerfesten fra den 15. – 17. august**. Jeg håber, at I alle vil møde talstærkt op alle 3 dage.

Jeg vil gerne have lov til at sige tak til alle de frivillige, der yder en kæmpe indsats for klubben, det kan være lige fra at bage en kage til at sidde i spidsen for en afdeling. Uden jeres indsats var der ikke alle de tilbud i RIF.

Der er rigtig mange, der kommer og siger: "Hvorfor har vi ikke" eller "I skal sørge for at have trænere nok og give den en ordentlig uddannelse, så ville der være flere spillere".

RIF vil rigtig gerne være en klub, hvor det er muligt for alle at være med. Vi vil gerne have veluddannede trænere til at tage sig af dem, der kommer og dyrker idræt. Men det kan kun lade sig gøre, hvis vi har de nødvendige midler til rådighed.

Derfor har vi taget nogle initiativer til at skaffe en ekstra indtægt til foreningen. Vi har haft frivillige ude at rydde op efter en koncert, vi har forsøgt at skaffe 40 personer til at hjælpe til et cykelløb, vi har 4 borde på Odense Stadion. Cykelløbet var der kun 10 personer, der meldte sig til (indtægten ville have været kr. 18.000), så derfor måtte vi give det arrangement til en anden klub. Stadion er det rigtig svært at finde personale til. Vi har formået at tjene kr. 45.000 i efteråret og forventer at få en indtægt på kr. 25-30.000 i dette forår. Lige nu kunne vores indtægt have været næsten kr. 8.000 højere, hvis vi bare havde været personale nok der ude hver gang. Penge der kunne have været gået til ungdommen og træneruddannelse.

Jeg vil prøve at stille et simpelt lille regnestykke op.

Vi er ca. 600 medlemmer i klubben, og vi har i det forgangene år skulle bruge 460 personer til disse arrangementer, så hvis hvert medlem bare havde meldt sig 1 gang, så ville vi ikke have nogen problemer med at finde personale. Jeg mener, det er et spørgsmål om holdning, ansvar og engagement, for hvem kan ikke afsætte 1 eftermiddag til at gøre noget godt for sig selv og andre?

Grundet den manglende involvering i disse arrangementer bliver vi desværre nødt til at give afkald på denne indtjening næste år og som følge deraf hæve kontingenterne i vores afdelinger. Det er vi selvfølgelig ked af, men der er ingen anden udvej, hvis vi ønsker en klub med tilbud til alle, uddannede trænere og det nødvendige udstyr.

Med dette i mente håber jeg, at næste gang der kommer nogen og spørger dig, om du vil hjælpe, så siger du "ja" – HUSK det er ikke kun andre du hjælper, det er også dig selv.



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

Sæsonen er slut og for de voksnes vedkommende har den kørt som de andre år. Alle fik betalt over halbooking systemet.

Næste sæson starter op igen i uge 36. Man kan så blot gå på halbooking systemet og vælge bane og klokkeslet og betale. Så nemt kan man komme i gang igen !

Det nye i denne sæson var jo at vi fik startet børnebadminton op igen. Vi fik 2 meget gode trænere nemlig Klavs Schwart og Dina Svendsen. De har haft et rigtig fint samarbejde med og omkring børnene. Børnene har lært rigtig meget. De starter også op i uge 36 igen. Så tilmelding på halbooking og betaling - ja så er vi klar igen med de samme to dygtige trænere. Ved sæsonens slutning fik en del af dem smag for at komme til små stævner. Vi har her samarbejdet med Årslev, Ringe og Nr. Lyndelse. Det vil vi også gøre næste sæson.

For at hjælpe RIF's økonomi har vi jo en aftale på stadion i Odense, hvor der skal bruges 20 medarbejdere til hver hjemmekamp. Det kunne være hyggeligt, hvis en del forældre til vores badmintonbørn kunne mødes til lidt arbejde derude engang. Kik efter mails når jeg beder om hjælp. Vi sælger pølser, øl og vand og kaffe og slik og lidt andet mad. Det er ikke spor svært at være med. Bare spørg nogen, som har prøvet det. Der er i efteråret tjent ca. 45.000,00 kr. Det er jo også værd at tage med for en klub af vores størrelse.

Vi vil også gerne forsøge at stable et lille udvalg på benene- bare 3 personer- som vil tage sig af børnene. Det være sig kørselsplanlægning til kampe/stævner, og forbindelsesled til DGI. Samt medlemslister. Meld jer gerne hurtigt til undertegnede. Der mangler også personer i det alm. badmintonudvalg.

Kirsten Hansen
tlf 60853937

Kirstenkirt@hotmail.com



Rolfsted El Aps
Rolfsted EL | Din EL-installatør

Tennis

Af Stefan Jensen

Tennisbanerne er efterhånden blev synlige igen, efter sneen er smeltet her et godt stykke inde i foråret! Planen er, at banerne vil blive gjort klar i slutningen af april, så der kan blive sat net op, og der kan spilles på banerne igen i starten af maj – Hold øje med flagstangen! Når vimplen er oppe, må der spilles på banerne.

Jens og Klaus, som er stoppet i tennis-afdelingen har heldigvis sagt ja til at hjælpe med klargøringen af banerne, da jeg stort set ingen erfaring har med dette. Det er jeg meget taknemmelig for. Er der andre der har lyst og tid til at give en hånd med, når vi skal have banerne klar igen, må de meget gerne kontakte mig. Vi skal selv stå for klargøringen, og jo flere vi er om det, des bedre bør vi også kunne gøre banerne klar til den kommende sæson.

Igen i år vil det kun være bane 1 og 2 der bliver gjort spilbare. Bane 3 er desværre ikke god nok, og det nuværende medlemstal giver ikke grundlag for mere end 2 baner.

Håbet er, at der kan komme gang i noget børne/ungdomstræning i år – dog mangler der en træner, der har lyst til at lære de kommende "Caroline Wozniacki'er" og "Frederik Løchte Nielsen'er" hvordan man hamrer til den lille gule bold. Er der interesse for dette, hører jeg meget gerne fra dig/jer.

Til sidst vil jeg opfordre alle til at overveje at spille tennis i år. Har du ikke spillet før, giver jeg gerne en "rundvisning" ved banerne, og I er også velkomne

til at ringe eller maile til mig, hvis i er nysgerrige eller har spørgsmål.



Fodbold

Af Richard Hansen

Foråret har nu endelig meldt sin ankomst og træningen kører nu i allerhøjeste gear, efter at vi hver fredag aften har brugt hallen til indendørs fodbold.

Følgende hold er tilmeldt sæsonen efter bl.a det er lykkedes at finde tre unge fyre til at træne U5 og U6 (I tæt samarbejde med U7 trænerne Brian Cady og Brian Skovgaard) og ligeledes har vi fået Louise Vogn (Stabil dame spiller) til at påtage sig drenge U11 og U12 - her mangler vi dog, at nogle flere knægte skal melde sig til træning, da vi endnu ikke er nok til at stille hold.

R.I.F UDENDØRS FODBOLD FORÅR 2013

Hold	Træningstid	Træner
U5, U6 Årg. 2008/07	Onsdag kl 16.45 - 17.45	Simon Rasmussen Nicolaj Wogelius Mathias Askegaard
U7 Årg. 2008*,07,06	Onsdag kl. 16.45 - 17.45	Brian Cady (25285604) Brian Skovgaard (50924557)
U8 Årg. 2005	Onsdag kl 16.45 - 17.45	Tommy Nielsen (22545902) Jesper Gertz
U9, U10 Årg. 2004,03	Onsdag kl 16.45 - 17.45	Uffe Holtze (30132848)
Piger U11 Årg. 2002	Mandag kl 16.30 - 18.00	Uffe Rasmussen(22163282)
Drenge U11,12 Årg. 2002/00	Mandag kl 16.30 - 18.00	Louise Vogn (60220404)
Herre Serie 4	Torsdag kl 19.00 - 20.30	Morten Frederiksen (31201910)
Super Old Boys	Torsdag kl 19.00 - 20.30	Lasse Fredslund (25223304) Steen Lindegaard (23384651)

UDFORDRINGER 2013

Vi mangler hænder i fodbold afdelingen, så vi i bestyrelsen vil snarest indkalde til møde for at få flere til at gøre en indsats for jeres egne børn, ellers må vi lukke fodbold afdelingen i R.I.F.

Senioridrætten—Sommer 2013

Af Tom Møller Pedersen



Vinteraktiviteterne er nu overstået, og mere end 65 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.

Ledelse:

Bendt Søberg, formand. 65 98 24 78 – 21 77 82 47

Knud Knudsen, formand for petanque. 65 98 20 33 – 40 27 21 330

Steen Rasmussen, formand for kroket. 65 98 25 00 – 40 14 21 08

Kirsten Møller, sekretær. 65 98 14 25 – 24 64 61 02

Tom Møller Pedersen. 65 98 13 89 – 40 42 84 68

Også vel mødt til vinteraktiviteterne 2013/2014 med de nye gymnastikinstruktører Henning Johansen og Ingrid Kreps.

Vi starter **mandag den 16. september kl. 10.00** i Rolf Hallen.



Gitte, Knud, Nanny og Ove, ledere gennem 10 år

Ove Andersen, Gitte Møller Pedersen, Knud Knudsen og Nanny Gitz har ledet senioridrætten siden starten for 10 år siden.

Knud Knudsen fortsætter som leder af petanqueafdelingen, men de andre tre må vi tage afsked med. Der skal fra alle deltagerne lyde en varm tak for det store arbejde, de igennem årene har lagt i seniorafdelingen.

Vedrørende den planlagte grillfest den 27. maj

Medbring selv tallerken, bestik og glas og - hvis du har mulighed for det - autobord og stole.

Sommerfesten i RIF

15. august til den 17. august

ved Rolfhallen



**Banko, fodbold, håndbold, tombola
spinning, hoppepuder, gadefodbold,
Lotteri, æggekage, krolf-mesterskaber, firmadyst, stjerne-
løb, motionsløb, grillfest**

Og meget mere.

Vel mødt—gratis adgang



 **INTERSPORT®**

Håndbold—Serie 2 Damer

Af Henrik Broe

Rolfsteds damer serie 2 sæson 2012-2013 har budt på både op – og nedture. I første halvseson måtte der kæmpes for sejrene og drømmen om, at ligge i toppen, lå langt væk. Trods modvinden blev humøret holdt højt og målet for den næste sæson, var en placering i toppen. Hver spiller udviklede sig og motivationen for at komme til træning var blevet stor. Den første sejr var allerede i hus ved første kamp i foråret. Der var kommet nye spillere til, opbakningen fra publikum var blevet god og det gjorde, at vi som hold blev bedre. Det endte med en flot 3. plads og målet var opfyldt. Udover at spille håndbold sammen, bruges der også tid på diverse arrangementer, som f.eks. hyggeaftener. Vi glæder os alle til næste sæson, og håber stadig på fuld opbakning og vi ser gerne nye spillere.

Håndbold U-16 piger

Af Rasmus Christensen og Jeppe Dreier

Så er håndbold sæsonen slut, det har været en sæson, hvor pigerne har udviklet sig meget både teknisk og har også fået bedre håndbold forståelse. Pigerne har været gode til at komme til træning, hvilket har været med til at gøre træningen sjovere. I begge halvdele af sæsonen har pigerne spillet i B-rækken, i første halvdel blev det til en 5. plads, men hårdt arbejde til træning har gjort, at pigerne har udviklet sig meget. Det betød at de sluttede på en 3. plads i anden halvdel af sæsonen med kun 1 point op til første pladsen. Pigerne har spillet mange flotte kampe og de kan formå at spille på et rigtig flot topniveau.

Efter sæsonen har vi været til påske cup i Århus, hvor der blev spillet en masse håndbold, samt masser af hygge både mellem og efter kampene. Pigerne kom frem til bronze finalen, som desværre blev tabt i straffekast konkurrence.

Sæsonen vil blive sluttet helt af med en strandhåndbold turnering d. 15 juni i Nyborg.

Til sidst vil vi gerne takke for den rigtige gode opbakning der har været til pigerne ude på tribunerne under deres kampe.

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

En på mange måder epokegørende sæson er ved at nå sin slutning. Klubben har helt indtil sidste spillerunde været med i spillet om oprykningen til 3. Division. Efter et efterår, hvor vi troede målet var at fastholde klubbens position som Fynsserie hold, stod det hurtigt klart, at ambitionsniveauet og målsætningen godt kunne hæves. Rolfsted If har i foråret sikret sig, at holdets træner Lasse Jørgensen, fortsætter til næste år. Dermed bliver det muligt, at bygge videre på den udvikling herrerne har været i gang med de sidste 2 år. Det bliver spændende, at se om holdet med mere rutine, og kun med enkelte afgang på spillersiden, igen vil kunne deltage i toppen af Fynsserien. Målet må være, at vi på samme tid til næste år, igen har været med til at præge toppen af Fynsserien. Måske oprykningsfest i april 2014?

På ungdomssiden har året budt på et nyetableret samarbejde. Da vi i august 2012 kunne se, at vi alene ville få svært ved at stille de ønskede hold, blev samarbejde SNIF-Rolfsted etableret. Dette samarbejde har været en kæmpe succes, som der har været bred enighed om også skal fungere i den kommende sæson. Det er hermed lykkedes, at alle børn i lokalområdet har mulighed for at spille håndbold i klubben.

Håndboldudvalget har igennem den sidste tid haft lidt udskiftninger. Nye kræfter er kommet til. Jeg har stor tillid til, at de nye kræfter vil komme med den energi der kan være med til at sikre nye spændende initiativer. På nuværende tidspunkt står udvalget med nogle forskellige opgaver, hvor der ar-

bejdes.

VI HAR BRUG FOR DIG. Håndboldudvalget mangler trænere til følgende hold:

- U6 - U8
- U10 drenge
- U10 piger
- U-12 drenge

Derudover vil Håndboldudvalget gerne opfordre spillere og forældre til, at melde sig som hjælpere til diverse opgaver i Rolfsted IF. Lige nu mangler vi bl.a. hjælpere på Odense Stadion til OB's hjemmekampe. Din støtte til Rolfsted If kan være med til, at gøre det sjovere som aktiv udøver i idrætsforeningen.



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



Vidste du at...

Du kan finde Rolfsted IF på nettet. Vi har en hjemmeside hvor du finder alt om de enkelte afdelinger og kontaktpersoner. Klik ind på rolfsted-if.dk.

Du kan også besøge os på facebook.com/RolfstedIF. Her finder du aktiviteter, billeder, materiale og meget mere.



RIF også har en løbeklub. Der løbes flere gange om uge og det kan du læse mere om det på rolfsted-if.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.

SuperBrugsen

www.superbrugsen.dk

Brødsalg

Frisk brød alle dage fra kl. 7.00



Tanker fra gymnastikken!

Af Iben Bech

Når tingene falder i hak!

Når vi i hverdagen udfører vort arbejde som bestyrelsesmedlemmer i underudvalgene i Rolfsted Idrætsforening, er vores fornemmeste opgave at sørge for at tingene falder i hak!

Således at forstå, at vi hver især sigter imod at sørge for:

- At sportsgrenene afvikles på bedste vis...
- At de aktive udfordres på krop og sjæl...
- At de frivillige i foreningen føler sig værdsatte, roste og trygge i deres arbejde for foreningen.

Det gøres ikke uden en vedholdende indsats, som strækker sig ud over samtlige årets måneder i større eller mindre grad.

At hindre stilstand og sikre udvikling!

Samtidig med arbejdet i RIF Gymnastik arbejder vi løbende på tværs af organisationen på at sikre, at foreningen konstant er i udvikling. Det er fortsat vores overordnede mål for foreningen, at vi ønsker at være "et sportsligt fyrtårn" i Faaborg-Midtfyn Kommune. Det kræver kreativitet, og mange frivillige hænder, at nå dette mål. At deltage i denne proces er utroligt spændende, og vi vil gerne opfordre alle til at engagere sig i processen i det omfang det er muligt. Enhver indsats værdsættes!



På kanten af foråret!

På trods af sne og kulde afholdt RIF Gymnastik traditionen tro forårsafslutning for børneholdene den 23. marts 2013. Arrangementet fandt sted i Rolfhallen, der på fineste vis dannede rammen om 3 timers gymnastik, som igen bekræftede for alle, at gymnastikken trækker smilene frem hos både børn og voksne. Inviteret var foreningens børnegravn, deres søskende, forældre og bedsteforældre samt naturligvis alle andre, der kunne finde det underholdende at deltage.

Ikke mindre end 430 personer fandt vej til arrange-

mentet! Vi er meget stolte af denne store opbakning, der er med til at give børnene en fantastisk oplevelse, som vi håber de aldrig glemmer. Måske vil et arrangement som dette være med til at give andre børn lyst til at blive gymnast i RIF gymnastik.



Temaer på stribe...

Forårsafslutningen for børneholdene 2013 slog for alvor fast, hvor stort et arbejde instruktør teamet yder igennem vinterens undervisning. Deres indsats kommer for alvor frem, når børnene viser deres kunnen frem på gulvet. Alle som én var de forberedte til mindste detalje, og det er vores opfattelse, at såvel børn som instruktører nød at kunne vise frem, hvad de havde lært.

I år havde instruktørteamet fremtryllet forskellige temaer, så i løbet af den forholdsvis korte tid blev vi mødt af cyklende klovne, børn i regntøj og gummi-støvler, humlebier og pirater. Derudover inviterede Loppeholdet os med på en rejse verden rundt. Så kan man ikke ønske sig mere på en ganske almindelig lørdag i marts?



Dokumentationen på plads!

Skulle man have været forhindret i at deltage i årets forårsafslutning, så er der ingen undskyldning for ikke at se billederne fra arrangementet. Vores tre til lejligheden hyrede fotografer, tog ikke mindre end godt 1000 billeder på dagen, der alle kan ses på www.rolfsted-if.dk under "galleri".



Et hold hænger stadig i....

På opfordring har vores Zumba fitness instruktør indvilliget i at afvikle SommerZumba. Undervisningen finder sted i gymnastiksalen på Rolfsted skole samtlige onsdage i april og maj 2013 fra kl. 18.30 – 19.30. Det er muligt at tilmelde sig samtlige 8 gange via FMK halbooking – i så fald koster sæsonen 200 kr. Alternativ kan der betales 40 kr. pr. gang ved fremmøde.

Rul, rul – med rul på!

Efter mange års ihærdigt arbejde først med Ballstik, og senere med Pezziball, har Lis Nilsen valgt at afslutte sit aktive virke som instruktør i RIF Gymnastik. Lis stopper med udgangen af denne sæson. Vi takker for de mange gode timer i gymnastiksalen, og håber at Lis også i fremtiden vil være at finde på rækkerne til RIF's arrangementer.

En årligt tilbagevendende udfordring!

Med sæsonafslutningen for gymnastikken markeres starten på gymnastikudvalgets arbejde for at skabe et sæsonudspil til vinteren 2013/2014. Den 10. april 2013 afholdt vi evalueringssmøde med det nuværende instruktørteam, hvor vi sammen udarbejdede et idékatalog. Dette skal være med til at danne grundlag for de næste måneders arbejde. Der kom mange spændende og gode input, som vi glæder os til at prøve om de kan realiseres. Samtidig bekræftede flere instruktører, at de også i den kommende sæson ønsker at indgå i instruktørteamet.

Vil du være med ?

Sidder du inde med en god idé, en kommentar eller brænder du for at blive en del af det arbejde vi yder i RIF Gymnastik, så hører vi meget gerne fra dig. Du er velkommen til at kontakte os enten pr. telefon eller e-mail. Adresserne er nævnt sidst i dette blad.



KLUBTILBUD TIL RIF-ROLFSTED IF


hummel
TRÆNINGSSÆT

 Farve: Orange/sort - sort/sort
 Incl. 2 RIF klublogo

Team Player Windbreaker (sæt kryds)

XS	10/12	14/16		
☐	☐	☐	☐	☐
S	M	L	XL	XXL
☐	☐	☐	☐	☐

Bee Authentio Knikkers (sæt kryds)

4	6	8	10	12	14	16
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
S	M	L	XL	XXL		
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bee Authentio Knikkers (sæt kryds)

28-31	32-35	36-40	41-45	46-48
☐	☐	☐	☐	☐

**3 DELE
TRÆNINGSSÆT
399⁹⁵**


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)

Efternavn: (blokbogstaver)

Underskrift:

 Betaling og bestilling
 afleveres til træneren



Motionscenteret





Body Bike Cykling i Rolfhallen

RIF Motion tilbyder:

Body Bike Cykling i Rolfhallen.
Lyst lokale med 14 Body Bikes.

Gode bade faciliteter.

Hold på mange af ugens dage - også i sommerperioden.

Suunto pulssystem (bælte kan lejes for kr. 10,-).

Engagerede og uddannede instruktører.

Ingen gebyr, kun betaling pr. time.

Klippekort:

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

I perioden 15. - 31. maj er det gratis for alle, se mere på www.rolfsted-if.dk

Hvem kan gå til Body Bike?

Spinning henvender sig til kvinder og mænd i alle aldre, vægtklasser og træningstilstande. **ALLE** kan være med, du bestemmer selv belastningen.

Fordelene ved Body Bike:

God kredsløbstræning, dvs. sublim træning for både dit hjerte og din kondition, samt en effektiv kamp mod kiloene. Derudover vil du mindske træthed/uoplagthed og forebygge en lang række sygdomme bl.a. livsstilsrelaterede sygdomme.

Online booking og betaling: www.rolfsted-if.dk

Hvad betyder **ENERGIFORLIGET** for dit dambrug?




VI PRODUCERER DE LAVESTE EL-REGNINGER TIL DANSKE DAMBRUG

Energiforliget

Hvad betyder det for dine fremtidige planer?
2002-2012: Dambruges kW-pris steg fra 45 øre til 75 øre
2012-2022: Energiomkostningerne kommer i endnu større fokus

Energigarantien

Lykkegaard A/S giver dig kW-garantibevis!

Den direkte linje

Kontakt os for individuelle pumpe løsninger
Svend Christensen: +45 2966 3617
Lars Bjerregaard: +45 2966 3613



LYKKEGAARD A/S
PROPELLER PUMPS WORLD WIDE

Lykkegaard A/S | Nyborgvej 35 | DK 5863 Ferritslev Fyn | +45 65 98 13 16 | www.lykkegaard-as.dk

Rolfhallen fandt tilbage til 90'erne for en enkelt aften

Af Louise Hofstedt Nielsen

Lørdag den 2. februar åbnede Rolfhallen dørene op for det første arrangement af sin slags – nemlig 90'ers halbal i Rolfhallen. Håbet var at genskabe magien fra 90'ernes halbal, og det må siges, at det i høj grad lykkedes.

Kl. 18 myldrede det ind med 650 feststemte mennesker, som alle havde lyst til at genskabe magien fra datidens halballer. Der blev budt på 90'ers buffet med blandt andet tunmousse, flødekartofler og glaseret skinke. Og hurtigt efter maden måtte dansegulvet ryddes, så de danseglade gæster kunne finde glemte rytmer frem, og de frivillige dj's kunne fylde hallen med 90'ers musik.

Og der var intet tidspunkt i løbet af aftenen, hvor dansegulvet var tomt, og der må have været mange ømme fødder. Det kan dog ikke kun have været ømme fødder, som prægede de mange gæster dagen derpå. Der må også have været en del tunge hoveder. De mange gæster benyttede sig flittigt af baren, hvor de frivillige barfolk kæmpede en brav kamp for at følge med de meget drikkelystne gæster.



Omkring midnat mødte en pølsevogn op på parkeringspladsen, og her blev der hurtigt langet mange pølser over disken til de sultne gæster, som havde forbrændt mange kalorier på dansegulvet.

"Arrangementet levede i høj grad op til det vi havde håbet på. Det var fantastisk at mærke den energi og glæde der var blandt gæsterne, som var helt opsatte på at få en god aften. Stemningen var helt top og magien fra 90'erne var tilbage i hallen – uden tvivl", siger Rolfhallens Aktivitetsudvalg.



Bag Rolfhallen står en meget tilfreds bestyrelse, som sætter stor pris på det store stykke arbejde alle de frivillige har gjort i forbindelse med halballet. Her tænkes på både Aktivitetsudvalget, de frivillige i køkkenet og omkring spisning og barpersonalet. I sidste ende gavner den store succes jo hallen og deres arbejde med at bevare et aktivt fritidsliv i lokalsamfundet.

Festen gav et pænt og tilfredsstillende overskud. Rolfhallens Aktivitetsudvalg har allerede sat datoen for næste års 90'ers halbal – nemlig den 1. februar 2014.

Bliv medlem af gruppen "90'ers halbal i Rolfhallen" på Facebook, og følg med i arbejdet med næste års fest.

Håndbold U 12 piger og drenge

Af Ulrich og Carsten

Første sæson med holdfællesskab sammen med Sdr. Nærå er slut. Holdfællesskabet har kun været for pigerne, drengeholdet er et rent RIF hold. Efter en sæsonstart, hvor det så svært ud at stille hold, blev pigerne slået sammen med Sdr. Nærå. Der kom fire piger fra Sdr. Nærå og Ulrich som træner, så vi var 2 til at træne pigerne. Da drengetræneren ikke kunne få træningen til at passe sammen med studierne, over tog vi efter kort tid også træningen af drengene. Her tog forældrene sig af drengene når der skulle spilles kamp i weekenderne.



Det er gået godt til træning, der har udover håndbolden også været tid til hygge, samt at lære de nye holdkammerater at kende. I løbet af sæsonen kom der flere spillere til, så vi til sidst var både 11 drenge og 11 pige spillere. Begge hold spillede i C-rækken, hvor det for begge hold blev til placeringer i toppen af rækken. Der er



derfor grundlag for at prøve kræfter i rækken højere til næste sæson, og samtidig få lidt flere udfordringer.

Udfordringer kom der i weekenden den 12. til 14. april, hvor begge hold var på afslutningstur i Kerteminde og Munkebo, hvor vi deltog i Dydensborg Taxi Cup. Mange af de deltagende hold, spiller til daglig i A- eller B-rækken.



De første 3 kampe bød for pigernes vedkommende på 3 nederlag, dette selv om vi var rimelig godt med i kampene. Drengene vandt en af deres 3 første kampe, mens de to andre blev tabt. Søndag formiddag, skulle vi derfor forsøge at kæmpe os vej til B-finalen.

Da vi gik i gang med knald eller fald kampene om søndagen, toppede begge holdene. Spillerne var blevet vant til de lidt mere kontante tacklinger og begyndte selv at dække endnu bedre op. Så drengene, hjulpet af et par af pigerne, vandt deres første kamp og gik videre til semifinalen.

Pigerne var handicappet i deres kvartfinale, da en af pigerne måtte sidde over, pga. af et lidt hårdt rødt kort. (Det synes trænerne i hvert fald). Kvartfinalen blev en gyser, den jyske modstander fik straffekast i sidste sekund af den ordinære kamp, men da skytten overtrådte, stod der uafgjort, og vi måtte i forlænget spilletid. Båret frem af drengenes støtte fra tilskuerpladserne, og med en scoring 30 sekunder før tid, lignede det, at vi var gået videre. Men med få sekunder igen, blev der udlignet, og vi måtte i forlænget spilletid endnu engang. Her blev kampen vundet, selv om der var spænding til det sidste og nogle grædefærdige jyder måtte forlade turneringen, og vi måtte prøve at få pulsen ned igen, inden næste kamp.

Begge semifinaler blev vundet rimelig sikkert, og vi kunne hoppe på bussen i Munkebo hvor de første kampe blev spillet og køre til Kerteminde, hvor finalekampene blev afviklet. Drengenes finale blev afviklet først. Her mødte vi GOG, der som sædvanlig spillede en rigtig god gang håndbold, med kontraangreb og flot spil. Overmagten var for stor, og vi tabte kampen. Så vi måtte "nøjes" med andenpladsen. Malthe i målet blev dog kåret som finalens fighter. Pigerne mødte Risøhøj, og tabte også deres finale, finalens fighter var fra Risøhøj, hun plejer ifølge rygterne at spille på klubbens drengehold i A-rækken, hvilket tydelig kunne ses, så hun vandt næsten alene kampen. Uden hende, havde kampen nok været helt jævnbyrdig.

Selv om nogle spillere efter nederlagene var skuffede, tager vi det positive med til næste sæson, vi fik vist at vi godt kan spille med, når koncentrationen er i top, og vi kæmper for hinanden. Samtidig så vi også nogle steder, hvor vi kan arbejde videre med at blive endnu bedre. Som nogle spillere nævnte, så var det helt kedelig at sæsonen nu var slut, når det lige gik så godt.

Ud over håndbolden, var der også masser af tid til hygge i hallerne i Kerteminde og Munkebo, og på skolen i Kerteminde, hvor vi overnattede fra fredag til søndag. Der var tid til en tur i svømmehallen i Munkebo, så det var en flok trætte børn og trænere der søndag eftermiddag kunne tage hjem, efter en god weekend, hvor det ikke

blev til så mange timers søvn som normalt. Trænerne fortsætter næste sæson med U 12 pigerne, mens der sikkert bliver fundet en fast træner til drengene.

Vi håber, at alle kommer igen til efteråret, når vi igen starter træningen op. Nye spillere er også meget velkommen.

Tak til alle spillere for en god sæson, med masser af godt humør. Ligeledes tak til forældre og søskende for god opbakning. Kan i alle have en god sommer.



Idrætsforeningen

Peder Veje
Peter Rasmussen
Ernst Jørgensen
Britta Guldbæk

Telefon

41431498
65957776
65982230
24893822

E-mail

veje.peder@gmail.com
pr@baden-jensen.dk
lundsbjergvej_69@yahoo.com
bogj@os.dk

Støtteforeningen

Poul Erik Greve
Lars Hansen
Klaus Søberg Brylle

Telefon

65982514
20136485
50933209

E-mail

greve1@pc.dk
kirkeballes5@mail.dk

Badminton

Kirsten Hansen

Telefon

60853937

E-mail

Kirstenkirt@hotmail.com

Fodbold

Richard Hansen
Jesper Gertz
Peter Arnoldsen
Morten Frederiksen

Telefon

65981525
51393307
40861119
31201910

E-mail

Odensesoe@skousen.dk
jesper.gertz@nykreditforsikring.dk
info@lstf.dk

Håndbold

Jens Pedersen
Nita Holgersen
Diana Larsen
Gitte Ravn
Rasmus Christensen
Laila Knudsen
Ole Nielsen
Torben Knudsen

Telefon

23687067
29784548
61340927
26426350
30259239
20973926
20111927
20274838

E-mail

rifhaandbold@hotmail.com
nitaholgersen@gmail.com
diana.31@live.dk
gitte.ravn@hotmail.com
rasmus_christensen_@hotmail.com
laila@rolfstednet.dk
asnon@dlgmail.dk
tlk@ferritslevnet.dk

Gymnastik

Iben Bech
Bodil Schaap
Britta Martinussen
Eva Schou Corfitzen

Telefon

65982414
65981270
65981892
65973880

E-mail

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

Tennis

Stefan Jensen

Telefon

61661555

E-mail

formand@rolfsted-if.dk

Motionsklubben

Lars Peter Madsen
Arne Andersen
Ulla Stockholm (reng.)

Telefon

26195601
20293454
65351298

E-mail

l.p.m@aarslevnet.dk
a.c.andersen@aarslevnet.dk

Bodybike

Marlene Vestergaard
Ulla Damgaard Jensen
Steffen Christensen

Telefon

50919735
21353277
30703713

E-mail

spinning@rifsted-if.dk

Senioridræt

Bendt Søberg
Steen Rasmussen
Knud Knudsen
Tom Møller Pedersen
Kirsten Møller

Telefon

21778247
40142108
40272133
40428468
24646102

E-mail

lilibendt@ferritslevnet.dk
stein@ferritslevnet.dk
ikk@rolfstednet.dk
tom.moeller@pedersen.mail.dk
kirsten.fyn@gmail.com

Rolfhallen

Uffe Andersen Holtze
Anders Green
Sten Lindegaard
Thomas Hofstedt

Telefon

30132848
53535934
23384651
20200888

E-mail

uffeholtze@gmail.com
andersgreen@hotmail.com
sten.tvevadgyden@gmail.com
hofstedt@nielsen.tele.dk

Flagfootball

Jes Dreier
Jan Frahm

Telefon

40379673
23391046

E-mail

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

Rolfhallens Cafeteria

6598 1562

Rolfhallens Klublokale

6598 1234