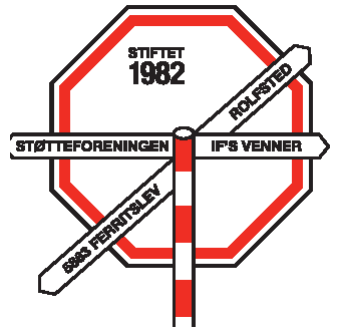




For krop og sjæl.



Rolfsted Idrætsforening

Forår 2014

Vinteren er trængt bort...

Og foråret er godt i gang. De fleste uden-dørs sportsgrene er startet op og de in-dendørs er ved at afslutte. Kun de sidste kampe mangler, den sidste opvisning og så slukkes lyset i hallen. I dette blad kan du læse en masse om hvordan det er gået i vinterens løb og om hvad der sker her i sommer i RIF.

Sommerfesten 2014.

Bliver afholdt i dagene 14., 15., og 16. august ved Rolfhallen. Vi er godt i gang med at planlægge nogle spændende akti-viteter og en mas-se underholdning, så sæt allerede nu kryds i kalenderen og tag din nabo med op til Rolfhal-len og se hvad der sker. Programmet udsendes lige efter sommerferien.



Rolfsted-if.

RIF er en lokal idrætsforening, der tilby-der 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.

Rolfsted Idrætsforening
- for krop og sjæl



Hovedbestyrelsen.

Af Peder Veje, formand for RIF

Så er sommeren snart over os, og uden-dørssportsgrenene er gået i gang, og der er fuld fart på boldbanerne.

Vi har fået en ny bestyrelse. Louise Godsken og Rie Schwartz er indtrådt, og Britta Guldbæk og Peter Rasmussen har forladt bestyrelsen. Peter stopper efter rigtig mange års tro tjeneste. Tak for den store indsats.

Rolfsted Idrætsforening står over for nogle store udfordringer de næste mange år. Kommunen forventer at ville spare ca. 180 millioner kroner i budgettet inden for den kommende fireårige periode. Heraf forventes de ca. 4 millioner kroner at skulle findes inden for området haller og idrætsforeninger mv. Det kan komme til at betyde eksempelvis lukning af idrætshaller og nedlæggelse af boldbaner.

Nogle af de ting, der er vigtige for at markere, at vi ønsker at overleve som idrætsforening og hal, er, at der er aktivitet i foreningen og god belægning i og omkring hallen. Der er på kommunalt plan stor fokus på netop dette. Det er derfor vitalt at synliggøre, at hallen er en vigtig brik i netop vores lokalsamfundet. Er den ikke det, vil det være nemmere for kommunen at lukke hallen eller nedlægge boldbanerne.

Faktum er, at det for vores vedkommende derfor er vigtigt, at vi som lokalsamfund sørger for at gøre mest muligt for at bevare vores hal og vores idrætsforening. Det kan kun gøres ved en aktiv deltagelse både som idrætsudøver og som støtte for foreningen og hallen i dagligdagen.

Så sørg for at dyrke motion i din lokale idrætsforening – vi har aktiviteter for både børn, unge, voksne og seniorer. Deltag gerne aktivt i et af de udvalg, som er med til at drive idrætsforeningen. På den måde er I selv med til at bestemme, om der skal være et attraktivt lokalt foreningsliv omkring Rolfhallen og Rolfsted Idrætsforening.

Peder Veje
Formand



RIF-bladet udgives af Rolfsted Idrætsforening.

Oplag: 800 Stk.

Redaktion:

Michael Rasmussen

Michael.rasmussen@trioplast.com

Bladet husstandsomdeles i

Ferritslev

Rolfsted

Kappendrup

Hudevad

Badminton

Af Kirsten Hansen

Så er sæsonen slut. Vi har i år forlænget den til påske. Flere havde ytret ønske derom.

Det har været en fin sæson. Nogenlunde samme udlejning af baner som sidste år. Flere bør være opmærksomme på at vores sæson allerede starter den første uge i september. Kom igang allerede der, så får man mest ud af det !

Vi har haft 26 børn, som spillede onsdag eftermiddag. Det ene hold fra 16-17 og det andet fra 17-18. Trænerne i år har også været Dina Svendsen og Klavs Schwartz.

En stor tak til dem for deres store indsats. Flere børn har været ude til stævner i denne sæson. Man kan godt se at de efter 2 vintre kan en hel del, og de får mere mod på at komme ud og prøve kræfter med andre børn. Vi har også haft et begynderstævne i Rolfhallen i februar. Det blev omtalt på intranettet. Der var næsten 100% opbakning fra egne spillere og det var en rigtig god

søndag. Dejligt at også så mange forældre var mødt op. Der var en konsulent fra Badminton Danmark og fortælle om regler og opførsel.

Den 26 marts havde vi afslutning med børnene. I år var også forældrene inviteret. Og de fik jo deres sag for i dysterne med børnene. En tak skal lyde til de forældre, som til vores stævne og afslutning havde bagt kager. Der skal også lyde en tak til de 3 hold forældre, som har sagt ja til at hjælpe til næste sæson. Det er en stor hjælp for trænerne.

Veteranerne har spillet turnering. Det har de klaret ganske godt. 3 vundne kampe, 2 uafgjort og 1 tabt.

I løbet af foråret bliver haltimerne fordelt, og så snart det er gjort vil jeg lægge ud på intranettet hvilke tider vi har. Håber selvfølgelig på de samme som denne sæson.

Men kik på hjemmesiden !



Håndbold - U 14 Dreng

Af Finn Rud, Træner

Så lakker sæsonen til ende, det har været en rigtig god sæson og drengene har udviklet sig meget siden vi startede og har spillet en masse gode kampe.

Træningsindsatsen har været høj hele sæsonen igennem og det er dejligt for en træner.

Ekstra velkommen til de nye på holdet. Jeg håber i har fået mod på mere håndbold i fremtiden.

Vi ligger pænt i vores turnering og har i løbet af sæsonen spillet mange tætte kampe.

Lige før jul var vi til FM stævne i Odense hvor det blev til en anden plads og vi spillede os videre til LM i Vejen, som vi skal til 11 og 12 april.

Det bliver super spændende.

Tak til jer drenge for en god sæson, jeres gode humør og gode trænings indsats.

Også en tak til forældrene for god opbakning og hjælpsomhed.



Håndbold Sæsonen 2013/2014

Af Diana Larsen, Håndboldudvalget

Et af de sikre tegn på at håndboldsæsonen er ved at være slut er, at foråret er kommet.

Sæsonen har i år sluttet senere end tidligere sæsoner, idet man fra forbundets side har rykket turneringsopstart fra sidst i september til midt i oktober.

Vi er pt knap 90 medlemmer, som er fordelt på herre og dame senior, og ungdomshold fra

U5 – U14. Fra næste sæson håber vi ligeledes at kunne bidrage med U16 hold, samt evt.

U18 pige hold.

Vi har i år igen haft et rigtig godt samarbejde med Sdr. Nærå på ungdomsholdene, og dette samarbejde vil fortsætte næste sæson.

Spillere og træner for dame senior blev i november måned enige om at stoppe samarbejdet, og der skulle findes en ny træner. Det var en svær opgave midt i en sæson, men Henrik Jakobsen varetog posten som træner til 1. halvsæson var overstået. Der skal lyde en stor tak til Henrik Jakobsen for hjælpen.

Ligeledes en stor tak til Henrik Broe, som har gjort et stort stykke arbejde trænermæssigt i flere år i klubben.

Damernes kommende træner, Jesper Nørgaard, hjælp os 2. halvsæson, samtidig med et andet trænerjob i SUS. Velkommen til Jesper.

Trods en lidt turbulent sæson formåede damerne, som ny oprykket hold, at forblive i serie 1.

Hos herrerne stopper Lasse Jørgensen efter 3 gode sæsoner, og Rolfsted har fået fodfæste i Fynsserien, og endda i den "sjove" ende. Stor tak til Lasse.

Fra næste sæson skal herrerne trænes af Tobias.

Velkommen til Tobias.

På ungdomssiden, har flere af vores trænere valgt at stoppe efter denne sæson. Dette efter flere år som træner i klubben. Stor tak til Finn Rud, Jens Pedersen og Carsten Larsen.

For den kommende sæson ser trænersituationen således ud.

U6-U8 – her træner Jesper Degnemark igen i år. Lone Degnemark stopper, og cheftræner Jesper, har skiftet Lone ud med Annette Nielsen. Stor tak til Lone, og velkommen til Annette.

U10 – her træner pigerne Christel, Kirstine og Katrine igen i år.

Så er det, at det ikke ser så spændende ud, der mangler nemlig trænere til følgende hold:

U12 pige, U12 drenge, U14 pige, U14 drenge, U16 pige, U16 drenge, samt træner til U18 pige hvis der bliver spillere til det.

TRÆNERE SØGES!!!!

Så står du og brænder for, og kunne tænke dig at have med vores unge mennesker i klubben at gøre, skal du endelig ikke holde dig tilbage. Kontakt gerne en fra håndboldudvalget.

På gensyn til spillere, trænere og publikum til efteråret, hvor vi starter op igen, til en forhåbentlig rigtig god sæson.

Håndboldsæsonen 2013/14 U6 – U8

Af Jesper & Lone Degnemark Larsen

Så er sæsonen overstået. En meget spændende udfordring at træne så mange unge talenter.

Vi har til træning været omkring 12-15 stykker hver gang, et meget fint fremmøde.

I løbet af vinteren har vi været til 6 stævner med et U7 mix hold, som har vundet nogle kampe, men frem for alt, har udviklet sig rigtig meget i forhold til da vi startede.

Det er også blevet til 4 stævner for U8 mix, der desværre har måtte melde afbud et par gange på grund af sygdom o. lign.

De har ligesom U7 udviklet sig fra "gå" håndbold, til at de har fået en rigtig god forståelse for spillet. De skal nok kunne begå sig, når de næste sæson rykker op som U10. Held og lykke med det.

Håber der kommer rigtig mange i næste sæson, hvor jeg, sammen med Anette, igen skal træne U6-U8. Vi kan sagtens være flere end i år.

Tak for denne sæson, og tak for lån af jeres dejlige unger.



Rolfsted El Aps
Rolfsted EL | Din EL-installatør

Håndbold, Dame Serie 1.

Af Pernille.

Efter en del kaos med manglende trænere, startede vi efter jul med en masse modgang og tabte kampe. Vi var dog så heldige at finde en ny træner der kunne træde til, og dermed også skal have os efter sommerferien.

Efter at vi har fået fast træner samt tilgang af spillere er modet kommet tilbage, træningsindsatsen er fuld af energi og der er flot fremmøde til hver træning.

Spillet er dermed begyndt at fungere og vi er begyndt at udvikle os både individuelt men også som hold igen.

Dette betyder også at vi er begyndt at vinde kampe og på daværende tidspunkt ligger på en fjerde plads i serie 1, og har vundet en sølvmedalje i seriepokalturneringen.

Sæsonen er snart slut, men vi fortsætter træningen hen over sommeren, og skal også til vores årlige strandhåndbold stævne. Der håber vi selvfølgelig også på en medalje, og vil gøre vores bedste, men skal også have det rigtig sjovt.

Vi ser frem til en ny og spændende sæson efter sommerferien, måske med tilgang af spillere så vi eventuelt kunne vi få to hold op at stå.

Vi vil fortsat klø hårdt på, og så må vi se hvad arbejdet bringer.



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, Pige og drenge U 12

Af Carsten Degnemark, træner

Pigerne og drengene har i denne sæson igen været en del af holdfællesskabet med Sdr. Nærå. For drengenes vedkommende, har der desværre ikke været nogle fra Rolfsted, der har haft lyst til at fortsætte på holdet. Holdet har kun haft 6 spillere, så nogle af pigerne har trådt hjælpende til eller der er blevet trukket på spillere fra Sdr. Nærå U 10 drenge. Drengene har spillet i C-rækken og slutter med stor sandsynlighed som nummer 2. Da de da dette skrives, kun mangler at spille mod Marstal der ligger sidst i rækken.

Jepp Dreier skulle oprindeligt have trænet drengene, men da fremmødet var begrænset, har Jepp ikke deltaget i træningen, men har ledet drengene i deres kampe, når dette har været foreneligt med Jeppes egne kampe for Herrer Fynsserie holdet.

Træningen har derfor været fælles for pige og drenge. Dette gør det lettere at lave øvelser og spille på to mål. Selv om nogle af drengene er ved at være store, så har pigerne gået til dem til træning, og det er helt sikkert noget, der har gavnet dem i kampene, at de har været vænnet til at spille lidt mere fysisk til træning.

Pigerne ender i toppen af B-rækken, efter at vi kun lige med det yderste af neglene undgik at blive rykket ned i C-rækken efter første halvsæson, da det kun var i kraft af bedre indbyrdes resultat i forhold til Tåsinge, at vi fik lov at blive i B-rækken. Pigerne syntes ellers at C-rækken havde været at foretrække, da de ville kunne forvente flere sejre.

Men som anden halvsæson er gået, havde det både været ærgerligt for os og for C-rækkeholdene hvis vi skulle have spillet der. Pigerne har i anden halvsæson rigtig fået styr på forsvarsspillet, noget der har voldt vores modstander store problemer. I den anden ende af banen, har vi også en

god bredde, hvor alle spillerne er farlige. Det har gjort at vores modstandere ikke har kunnet nøjes med at koncentrere sig om nogle få spillere.

Pigerne slutter nummer 4 af 11 hold. Der har kun været en enkelt kamp, hvor vi ikke har været i nærheden af point, ellers har vi sagtens kunnet matche resten af modstanderne. Vi endte anden halvsæson med syv sejre og kun tre nederlag.

Ud over turneringen, har vi haft et par gode oplevelser. Som tidligere skrevet på hjemmesiden, så løb pigerne ind sammen med GOG's herrer til håndboldligakampen mod Mors/Thy før jul. I forbindelse med HC Odenses sidste kamp i grundspillet i marts, spillede pigerne forstævne til kampen i Odense Idrætshal mellem HC Odense og FC Midtjylland. Begge gange overværede vi efterfølgende kampene.

Efter at have trænet pigerne de sidste 4 år, hvor af de sidste 2 år har været sammen med Ulrich fra Sdr. Nærå, efter holdfællesskabet blev etableret, har jeg valgt at stoppe som træner, så pigerne kan få lidt ny inspiration. Jeg håber derfor der er en eller flere, der vil overtage holdet i den kommende sæson. Det er en flok glade piger, der både kan spille håndbold, men som ligeså vigtigt, også har et godt sammenhold og et godt humør.

Jeg vil derfor sige tak til pigerne for nogle rigtig gode år. Jeg håber i alle vil fortsætte med at spille håndbold og at der vil komme lidt flere, så i ikke er så sårbare ved afbud. Også tak til drengene, som jeg også har kunnet følge, deres håndboldudvikling går helt sikkert også den rigtige vej.

Jeg glæder mig til at følge jer i fremtid.

Håndbold - U14 Piger

Af Otto & Jenner, Trænere

Havemøblerne er igen sat frem og urene sat til sommertid, dette betyder samtidig at denne sæson er slut.

I skrivende stund mangler vi for begge holds vedkommende 2 kampe.

A holdet slutter i den nederste halvdel af rækken, dette dog efter stor fremgang i spillet i de sidste kampe.

Mange af vores kampe har været meget tætte opgør, hvor vi med lidt held kunne have fået lidt flere point på kontoen.

B holdet spillede før jul i C rækken, denne blev vundet i sikker stil uden at sætte point til...sådan. Her i anden halvsæson hed det så B rækken og også mere modstand. Også her er spillet fra vores side bare blevet bedre og vi slutter sæsonen midt i rækken og det er godkendt...

Vi kunne sagtens skrive mere her om hver enkelt hold eller deres kampe, men det gør vi ikke.....

Vi vil meget hellere fortælle om "vores" super søde piger, som vi har brugt mange gode timer med i løbet af denne sæson...At møde til træning eller kamp har hele sæsonen bare været super.

Vi har været mange til træning hver gang og det er bare fedt, når man har en spillertrup som virkelig vil håndbold....Der er blevet gået til den når der skulle det og der har også været tid til fis og ballade og maser af grin.

Vi slutter sæsonen af med en tur til AGF Cup i Århus. Dette foregår i påsken, hvor vi helt sikkert får en rigtig fed tur med maser af håndbold, men også med det sociale i højsædet.

Herfra skal også sendes en stor tak til jer forældre omkring holdet, jeres opbakning omkring kørsel og tilstedeværelse i diverse haller rundt omkring på Fyn, har bare været helt kanon.

Otto og Jenner stopper efter denne sæson som træner for disse skønne piger og vi håber virkelig at det lykkedes SNIF/RIF, at finde en træner til denne spændende trup til den kommende sæson.

Til slut stor tak til jer piger i truppen for jeres altid gode humør, det har været en rigtig sjov og god sæson i jeres selskab.



Billedet er fra U12's kamp i Odense Idrætshal

Aktiv Fritid

Fra den 28. april præsenteres en ny aktivitet i Rolfsted: **Aktiv Fritid**.

Den henvender sig til børn i 2., 3. og 4. klasse som har lyst til at tilbringe tid med vennerne, og samtidig dyrke idræt af forskellig art.

Hvad der skal laves, er en overraskelse fra gang til gang. Deltagerne vil blive udfordret i forskellige af idrætsforeningens tilbud, men også andre aktiviteter kan komme i spil.

Der vil typisk blive afprøvet 2-3 forskellige ting hver gang. Det kan bl.a. være: Tennis, hockey, løb, flagfootball, håndbold, petanque osv.

Løjerne vil blive styret af frivillige forældre. Derudover vil repræsentanter fra RIF deltage når deres "disciplin" bliver udøvet.

Det finder sted i Rolfhallen om

mandagen kl. 17-19 fra den 28. april til den 16. juni.

Aktiviteterne kan foregå både ude og inde, så både indendørs- og udendørstøj og sko skal medbringes.

Pris: 150 kroner pr. deltager. Se mere information på fmk.halbooking.dk

Forløbet har modtaget et sponsorat fra **FFV, Fåborg Forsynings Virksomhed**, som støtter aktiviteter for børn i bevægelse og sundhedsfremmende aktiviteter. FFV har givet tilskud til bl.a. rekvisitter der skal bruges af børnene til både kendte samt nye spændende aktiviteter.

Vi håber, at mange børn møder op.

Hilsen RIF & Rolfhallen



Energi til mere



Køb **FynskSupportEl** fra Energi Fyn og støt **RIF** med 2 øre per kWh du bruger. Det koster ikke DIG ekstra, men du kan sikkert spare penge på elregningen.

Hvis du vil støtte RIF eller ønsker at høre mere kan du kontakte Bendt Søberg på 65982478 eller 21778247.

EnergiFyn



90´er-fest i Rolfhallen

Af Lykke Holtze,
Rolfhallens Aktivitetsudvalg

Lørdag den 2. februar 2014 var tiden i Rolfhallen skruet cirka 20 år tilbage for omkring 670 mennesker.

De havde været de heldige, der havde nået at erhverve sig en billet til dette års 90´er-fest. Mange villakvarterer i lokalområdet lå øde hen, børnene var blevet afsat, humøret var højt og pengene var klar til at blive brugt i baren.

Aftenens musik blev leveret af datidens kendte DJ's, som var fast inventar i Rolfhallen fredag efter fredag da halfesterne var på deres højeste. Gæsterne syntes også at kende hinanden fra gode gamle dage. Mere end én gang i løbet af aftenen blev der skålet med venner man ikke havde set i flere år.

Baren var, udover toiletterne, nok det mest besøgte område i løbet af de 7 timer festen varede. De gode gamle drinks, som alle gæster kunne nikke genkendende til, blev solgt til yderst fornuftige priser, hvilket nok var medvirkende til, at bartenderne aldrig nåede at kede sig eller at fadølshanerne aldrig stod stille.

Der var konstant bestillinger i gang på Rom & Cola, ÆvleBævle eller andre fantastiske spiritus-blandinger kendt fra 90´erne.

Alle vores ca. 50 medhjælpere havde nok at se til. Der var brug for hjælp på alle fronter lige fra indgang, garderobe, bespisning, køkken, bar, toiletter og til oprydning. Der blev ydet en fantastisk indsats fra alle sider, og uden denne hjælp kunne en sådan fest slet ikke løbe af stablen.

Aktivitetsudvalget vil gerne benytte denne chance til at sige "**mange tak for hjælpen**". Det er rigtig dejligt at møde en sådan opbakning når vi kommer rundt og spørger om hjælp til vores arrangementer.

Mange har efterfølgende spurgt hvad overskuddet blev, og hvad det skal bruges til. Det kan afsløres, at overskuddet løb sig op i ca. 190.000 kroner, (ja, der var mange tørstige gæster imellem...) og at disse penge naturligvis skal gå til Rolfhallen og dennes bevarelse.

I disse tider arbejdes der på, hvorvidt der skal renoveres, bygges om, bygges til eller noget helt andet. Under alle omstændigheder vil pengene være et kærkomment tilskud.

Vi håber naturligvis, at rigtig mange af vores gæster, og ikke mindst medhjælpere, er klar til endnu en tårn når vi siger på gensyn til 90´er-fest i 2015...



Tennis

Af Stefan Jensen

Tennissæsonen er først lige ved at komme i gang, og det med et par nye ting!

Ungdomstræningen bliver startet op igen, efter nogle år i dvale. Træningen kommer til at være for både piger og drenge i alderen 10-15 år, og vil være hver onsdag kl. 17-18 på tennisbanerne bag Rolfhallen. Første træningsdag er 9. april! Alle er velkomne til at komme og prøve at spille – og så selvom man aldrig har spillet tennis før! Trænere bliver Stefan Jensen og Rie Schwartz – Pris 175,- for hele sæsonen. Vi håber og tror på, at rigtig mange vil komme og få rørt sig, og hamret til de gule bolde.

I år håber vi også at lokke lidt flere til at bruge banerne, end tilfældet var sidste år. Derfor er kontingentet sat til 375,- for hele sæsonen, hvor man må spille så meget man lyster.

Desuden bliver der fremover mulighed for at spille på banerne selvom man ikke er medlem. Dette koster 50,- pr. gang. Eneste krav er at én af spillerne på banen er medlem. Gælder både for single og double.

Håber at se rigtig mange på tennisbanerne i år.



Forår i fodboldafdelingen

Af Lasse Fredslund, Fodboldudvalget

Det er på mange måder blevet forår i RIF's fodboldafdeling. Græsset er blevet grønt, banerne er kridtet op, og målene står klar, ligesom ungdomsspillere i drengerækkerne U6, U7, U8, U9, U10, U11 og U12 samt pigerækkerne U12 og U15 også melder klar. Det samme gør deres trænere.

"Klarmeldingen" blev for alvor synlig, da der lørdag den 22. marts var fællestræning med grillpølser, sodavand og hyggeligt samvær. Mere end 60 ungdomsspillere og en del af disse med forældre – var mødt op, og heldigvis var vejret næsten ligeså indbydende som fodboldtræningen og pølserne.

Fællestræningen var arrangeret af den nye bestyrelse i fodboldafdelingen. Bestyrelsen, der har konstitueret sig med Jan Ritz som formand, blev etableret i efteråret, efter at Richard endeligt takkede af efter mere end 7 år som formand. "Jeg vil gerne sige tak til Richard for det kæmpe arbejde, han har gjort for fodbolden i RIF", siger Jan og fortsætter: "Jeg håber og tror på, at vi i den nye bestyrelse kan fortsætte og udbygge det arbejde, som bl.a. Richard har stået for i de foregående år."

Den første udfordring for den nye bestyrelse har været at forberede den netop påbegyndte udendørssæson, - herunder især at finde trænere til alle hold. Det er heldigvis stort set lykkedes, og som Jan Ritz udtaler: "Vi er så glade for at have fundet nogle gode trænere, og vi synes, der er en rigtig fin balance mellem rutinerede kræfter og engagerede nye unge". I skrivende stund mangler der dog en træner til U11 holdet, der træner tirsdag og torsdag sammen med U9 og U10. Interesserede trænere må derfor meget gerne henvende sig.

Bestyrelsen har også brugt vinteren til at indlede et ungdomssamarbejde med Søllinge Boldklub, hvilket dels betyder flere spillere og en ny træner til holdene, dels mulighed for at benytte faciliteterne i såvel Rolfsted som Søllinge. U9, U10 og U11 træner således i Rolfsted om tirsdagen og i Søllinge om torsdagen, mens U15 piger træner i Søllinge både tirsdag og torsdag. De øvrige hold træner indtil videre i Rolfsted.

Udover de mange ungdomshold er der igen i år et herre senior hold samt et 7-mands old boys hold. Herre senior rykkede op i sidste sæson, så de nu spiller i serie 4, mens old boys spiller i den såkaldte "sølv række" under foreningen OB70.

For old boys kan turneringsprogram og stilling findes via ob70.dk og for alle andre hold via dbufyn.dk. Og som Jan Ritz sagde efter den sidste pølse var snuppet fra grillen: "Vi håber på en super sæson for alle vores hold, og håber da også, at vi vil se nogle af alle de andre medlemmer på banen, når vores hold forsvare RIF's ære".



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.



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



"En koldbøtte er og bliver en koldbøtte – forskellen er hvordan du udfører den"

Af Iben Bech, Gymnastik

Den årlige forårsafslutning i RIF er nu for første gang vel overstået som et samarbejde imellem RIF gymnastik og Søllinge SG&I. Ikke mindre end 432 mennesker støttede op omkring arrangementet. Såvel børn som voksne fyldte Rolfhallen med smil, og var med til at gøre dagen festlig for alle aldre.

Igen i år viste instruktørteamet med stor kreativitet, hvordan de igennem vinterens mange timer i gymnastiksalene har lært børnene de grundlæggende principper i gymnastikken. Vi blev præsenteret for blandt andet Turbotøser i tyllskørter, og Fræs for Rollinger med både bade hætter og kåber. Selv de mindste kan med mor eller i far i hånden lave de sjoveste øvelser, de lidt større springer med lethed over de sværeste forhindringer, og de største – som i vores tilfælde "kun" 8-9 år hopper på airtracken som var det en leg. Og det er lige præcis det det er !!! Og det er præcis sådan, at vi i RIF gymnastik synes, at det bør være. Børnene får leget kropsbevidsthed og styrke ind på en naturlig måde, når de udfordres af de gymnastiske øvelser.

Også RIF' gymnastik Zumba damer var med til at sætte fart over feltet. Som de eneste i afdelingen fortsætter de træningen helt frem til juli måned med en svedig omgang SommerZumba. Undervisningen forgår onsdage kl 18.30 – 19.30 i gymnastiksalen på Rolfsted Skole.

For at vise gymnastikkens mange ansigter i både RIF gymnastik og Søllinge SG&I havde instruktører, ungdom- og juniorinstruktører og gymnastik udvalget valg i samlet

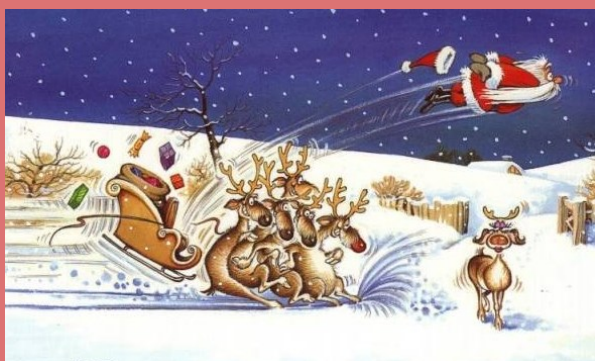
flok at fremvise et lille indslag til lyden af glad musik. I et væld af sæbebobler var de med til at understrege at "gymnastikken bobler af liv".

Dagen blev sluttet af med fællessang og fanemarch. Mange vil ikke kunne se sig fri for at blive bare en lille smule rørt når fanerne hilser, og der synges "Der er et yndigt land" så det runger i Rolfhallen.

Vi siger tak for indsatsen til små og til store, og ser frem til at vi igen til nye udfordringer når den kommende sæson starter op i begyndelsen af september 2014.







Husk Årets Julefrokost i Rolfhallen Den 6. december 2013 kl. 18.30

Lækker julebuffet
Flot pyntet lokale
Kaffe og brunkager
Dejlig atmosfære
Julefesten er for både
firma og for private
"Nice" spiller op til
dans

Se mere om tilmelding
på rolfsted-if.dk.



**HUSK også julediskotek 2. juledag fra
kl. 21.00 til 02.00 i Rolfhallen**



Zumba Fitness.

Af Anita, Instruktør

Jeg vil gerne sige tak for endnu en forrygende sæson. Det er super dejligt at se den store tilslutning der har været igen i år.

I er så skønne at danse sammen med. Vi smider hæmningerne og den fine facade, vi får grinet og snakket samtidig med at vi får sved på panden og forbrænder kalorier.

Jeg glæder mig til hver onsdag, hvor vi skal danse, rocke og shake til de dejlige latin-amerikanske rytmer, og så snart timen er slut, er nedtællingen til næste uge allerede igang, hvor jeg atter skal se jeres glade smil og gode energi.

Det er altid med ve-mod når sæsonen slutter og man skilles, men der skal også være tid til at nyde sommeren og få tanket fornyet energi, og så glæder man sig bare endnu mere til opstart af ny sæson.

Tak for alle de dejlige timer vi har danset sammen. Det har været en FANTASTISK sæson Ladies.

Rigtig god sommer :-)

SOMMER ZUMBA

Til dem som synes det er for tidligt at slutte sæsonen, og dem som gerne vil prøve Zumba, så kan RIF igen i år tilbyde Sommer Zumba.

Så tå endelig nabo, kollega, søster, veninde m.f. under armen.

Vi danser hver onsdag kl 18.30-19.30 i gymnastiksalen på Rolfsted skole.
Periode: 23/4-11/6 pris for 8 gange kr 250,- ved tilmelding via halbooking.

Der vil også være mulighed for Walk in pris pr gang kr. 40,-



RIF Gymnastik takker SuperBrugsen Ferritslev for støtten til vores projekt:

"AirTrack bane til Gymnastikafdelingen"



Målgrupper: ☒ Børn ☒ Junior ☒ Senior

Uddrag af brev fra SuperBrugsen:

✱

Tillykke med donationen

Til Rolfsted Idrætsforening, Gymnastikafdelingen

I har i de seneste 1 ½ måned været med på vores "støt lokalt" donationsstander i SuperBrugsen Ferritslev.

Vores kunder har stemt, og jeres projekt får dermed kr. 1634,00

Vi ønsker tillykke med resultatet og takker for jeres deltagelse og arrangement.

Med venlig hilsen
Uddeler
Henning Jørgensen

Rolfsted Idrætsforening
- for krop og sjæl



Når ansvaret vokser i RIF Gymnastik!

I RIF Gymnastik har vi tidligere understreget, at vi ønsker at sikre de fremtidige lederkompetencer i afdelingen. Derfor forsøgte vi fra sæsonstarten i 2013, som et forsøg at indføre "Instruktørraketten". Det betød, at vi på alle hold, hvor det var hensigtsmæssigt, forsøgte at understøtte holdet med mere end et instruktørniveau. Beskrivelse af "Instruktørraketten":

- **Teaminstruktør:** Denne instruktør har det overordnede ansvar for holdet. Det er med hende eller ham, der evt. vil skulle laves individuelle aftaler omkring det enkelte barn. Ros eller ris gives altid til den person. Kontaktoplysninger på teaminstruktøren vil være oplyst i informationsfolderen.

Denne person vil altid være over 18 år.

- **Ungdomsinstruktør:** Denne instruktør er som et led i en forhåbentligt stærk gymnastisk dannelse med til at tegne holdet. Han eller hun deltager aktivt på holdet, og vil i en vis udstrækning kunne stå for undervisningen af holdet. Som ungdomsinstruktør er man rollemodel, og vil blive betragtet som en del af det samlede instruktørteam, og inviteres dermed også til at deltage i diverse møder ect.

Ungdomsinstruktører vil som regel være mellem 14 og 17 år.

- **Juniorhjælper:** Denne person betragtes som "hjælpende" hænder i hverdagen. På mange børnehold er det en stor fordel at have disse hjælpere som støtte for de lidt utrygge gymnaster, som "holde-i-hånd" venner eller som "tisse-trolde", når sådanne opgaver skal løses. Juniorhjælper vil være deltagende på holdet i det omfang, de magter det. Juniorhjælper vil være mellem 8 og 13 år.

I forbindelse med indførelsen af **Instruktørraketten** har vi stillet vore yngste juniorhjælper et par spørgsmål omkring deres oplevelse af deres arbejde i RIF Gymnastik.

Katrine Andersen: Har været juniorhjælper på myreholdet

Oliver Holtze: Har været juniorhjælper på Fræs for Tumlinger og Humlebieerne

Karoline Lindegaard: Har været juniorhjælper på Humlebieerne

Hvad har været det sjoveste ved at være juniorhjælper?

Katrine: At jeg har mødt nogle rigtig søde børn

Oliver: At være sammen med alle de forskellige børn

Karoline: At være sammen med børnene

Hvad har været det værste ved at være juniorhjælper?

Katrine: At børnene nogle gange bare løb rundt

Oliver: Når børnene ikke ville høre efter, eller når mødrene bare stod og snakkede

Karoline: Når børnene ikke ville høre efter, og det blev nødvendigt at råbe højt efter dem

Vil du gerne være juniorhjælper igen en anden gang, hvis du fik muligheden?

Katrine: Ja, det vil jeg gerne!

Oliver: Ja, helt sikkert!

Karoline: Ja, det tror jeg nok.





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

Energigarantien

Den direkte linje

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

Lykkegaard A/S giver dig kW-garantibevis!

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

Senioridræt 2014/2015

Mandags-idræt

Ledere: Ingrid Krebs og Henning Johansen

Med en fællessang varmer vi stemmerne op. Derefter er det kroppen, der skal varmes op. Det sker under ledelse af Henning Johansen. Efter en halv times opvarmning deler vi os alt efter interesser. I den næste time fortsætter nogle med gymnastik i den store sal under ledelse af Ingrid Krebs, andre spiller hockey, petanque eller badminton i hallen og nogle går i motionscentret.

Lidt før kl. 12.00 mødes vi alle igen i cafeteriaet til hygge og snak over en kop kaffe, og som oftest kommer sangbogen igen frem.

Krocket

Leder: Steen Rasmussen

Der spilles hele året, såfremt vejret tillader det. Da der også skal være tid til samvær, holdes en pause i løbet af formiddagen, hvor det medbragte brød og kaffen nydes. DGI afholder turneringer, som man kan tilmelde sig, og i sommerens løb afholdes en række stævner med andre klubber. Deltagelse er ganske frivilligt.

Petanque

Leder: Knud Knudsen

Om sommeren spilles på petanquebanerne ved siden af tennisbanerne og om vinteren i den store sal i hallen. Midtvejs i spillet holdes en kaffepause med tid til snak om stort og småt. Der arbejdes i afdelingen på at arrangere nogle kampe i løbet af sommeren mod klubber i nabobyerne.

Cykling

Leder: Bent Larsen

Hvis du kan lide at cykle og gerne vil gøre det sammen med andre, skal du blot møde op ved Rolfhallen mandag kl. 9.30 i sommerhalvåret. Cykelturen varer ca. 2 timer, inkl. en obligatorisk pause.

Fællesaktiviteter

I vintersæsonen arrangeres ca. en gang om måneden fællesspisning i hallen for alle medlemmer af senior-idræt og evt. ledsagere.

Prisen for et måltid mad er 60 kr. For julefrokost og sæsonafslutning dog 110 kr.

Tilmelding senest en uge før til Kirsten Møller, telf. 65 98 14 25.

Aktivitetskalender

Aktivitet	Sted	Ugedag	Start/Slut	Fra kl. til kl.
Mandagsidræt	Rolfhallen	Mandag	15. sept. - 30. marts	10.00 – 12.00
Krocket	Banen bag tennis	Tirsdag	Hele året	09.00 – 13.00
Krocket	Banen bag tennis	Torsdag	Efter aftale	14.00 – 16.30
Petanque	Banen ved tennis	Onsdag	Sommer	09.30 – 11.30
Petanque	Store sal i hallen	Onsdag	Vinter	09.30 – 11.30
Cykling	Fra Rolfhallen	Mandag	Sommer	09.30 – 11.30

Seniorudvalget

Bendt Søberg, formand – Steen Rasmussen – Knud Knudsen –
Tom Møller Pedersen – Kirsten Møller

Kom og vær med

Det er vigtigt, at alle seniorer bevæger sig. Ved at holde sig i gang kan mange alders- betingede sygdomme holdes væk fra livet. Så kom og deltag i idrætsforeningens senior-idræt. Vi har det sjovt, mens vi motionere, og der er flere forskellige idrætsgrene at vælge imellem. Fælles for dem alle er, at der også er tid til hygge i et afslappet fællesskab.

Kontingenter

Det er ikke dyrt at dyrke senior-idræt.

Mandags-idræt koster 400 kr. pr. år inkl. kaffe og småkage, og deltager man i mandags-idræt, kan man inden for samme kontingent også spille kroket, petanque og/eller cykle.

Spiller man alene kroket eller petanque er årskontingentet 240 kr.

Cykling er ganske gratis.

Grill arrangement

I år går turen den 19. juni til Kerteminde til det årlige grill arrangement. Se særskilt program.

Fællesspisning

6. oktober, kl. 12.00

17. november, kl. 12.00

15. december, kl. 12.00 - julefrokost

19. januar, kl. 12.00

23. februar, kl. 12.00

30. marts kl. 12.00 - sæsonafslutning

Idrætsforeningen

Peder Veje
Ernst Jørgensen
Louise Godsken
Rie Schwartz

Telefon

41431498
65982230

E-mail

veje.peder@gmail.com
lundsbjergvej_69@yahoo.com

Støtteforeningen

Poul Erik Greve
Lars Hansen
Richard Hansen

Telefon

65982514
20136485
65981525

E-mail

greve1@pc.dk
kirkeballe5@mail.dk
Odensesoe@skousen.dk

Badminton

Kirsten Hansen

Telefon

60853937

E-mail

Kirstenkirt@hotmail.com

Fodbold

Jesper Gertz
Peter Arnoldsen
Morten Frederiksen

Telefon

51393307
40861119
31201910

E-mail

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

Håndbold

Jens Pedersen
Diana Larsen
Gitte Ravn
Laila Knudsen
Ole Nielsen
Torben Knudsen
Maibrit Kronblad
Kristian Broegaard

Telefon

23687067
61340927
26426350
20973926
20111927
20274838
23617165
60726067

E-mail

rifhaandbold@hotmail.com
diana.31@live.dk
gitte.ravn@hotmail.com
laila@rolfstednet.dk
asnon@dlgmail.dk
tlk@ferritslevnet.dk
kronblad@email.dk
Kristian_broegaard@live.dk

Gymnastik

Iben Bech
Bodil Schaap
Britta Martinussen
Eva Schou Corfitzen
Elisabeth O. Sørensen

Telefon

65982414
65981270
65981892
65973880
65981535

E-mail

gymnastik@rolfsted-if.dk
Schaap@ferritslevnet.dk
martinique@pc.dk
e.corfitzen@hotmail.com
elisabethoxsorensen@hotmail.com

Tennis

Stefan Jensen

Telefon

61661555

E-mail

tennis@rolfsted-if.dk

Motionsklubben

Lars Peter Madsen
Michael Christensen

Telefon

26195601
26849819

E-mail

l.p.m@aarslevnet.dk
michael.dorte@gmail.com

Indoor cycling

Marlene Vestergaard
Ulla Damgaard Jensen

Telefon

50919735
21353277

E-mail

malene.mav@gmail.com
kappendrupos.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

40379673
23391046

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

Rolfhallens Cafeteria
Rolfhallens Klublokale

6598 1562
6598 1234

Halinspektør Per Rasmussen

40743024

kontakt@rolfhallen.dk