



For krop og sjæl.



Rolfsted Idrætsforening

Efterår 2014

En ny sæson er klar.

I dette blad kan du læse om de mange aktiviteter som RIF kan tilbyde den kommende sæson.

Der er masser af tilbud til både fodboldspillere, håndboldspillere, gymnaster, badmintonspillere, cykelister og dem som kunne tænke sig at hygge med Seniorerne. Der er tilbud til alle.

Se også på hjemmesiden hvis du ikke lige finder det her i bladet.

Julefrokosten synes langt væk, men inden vi ser os om er det jul! Så derfor kan du allerede nu sikre dig en fantastisk oplevelse ved at booke plads til RIF's årlige julefrokost i Rolfhallen.

Rolfsted-if.

RIF er en lokal idrætsforening, der tilbyder aktiviteter indenfor et bredt udvalg af idrætsgrene. Vi er ikke en eliteforening, 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.

Eskild Ebbesen kommer på besøg og fortæller om sin vej til verdenstoppen. Eskild er mest kendt for sine præstationer i "Guldfireren", hvor han bla. har vundet 3 OL guldmedaljer samt 2 OL bronzemedaljer.



Efter foredraget vil der være fælles-spisning med mad tilberedt af kokken Rasmus Kirk Henriksen kendt fra Restaurant Teglværksskoven og Ellinge forsamlingshus. Se hvordan du tilmelder dig inde i bladet eller på www.rolfsted-if.dk.

Rolfsted Idrætsforening

- for krop og sjæl



Hovedbestyrelsen.

Af Peder Veje, formand for RIF

Så har vi fået skudt efterårssæsonen i gang: Gymnastik, håndbold, badminton samt mange andre spændende aktiviteter, du kan altid se, om der er noget for dig på vores hjemmeside www.rolfsted-if.dk.

Starten på sæsonen eller afrunding af sommerferien er vores sommerfest, som igen i år var meget flot besøgt alle 3 dage. Torsdag med Banko, fredag med festlige udklædninger, gadefodbold og sildebord i hallen. Lørdag kulminerer det hele med fodboldstævne med 10 hold ude fra, musik, æggekage, markedet i hallen. I løbet af eftermiddagen fik vi også indviet vores nye Beach Bane, som er blevet til med hjælp fra lokale håndværkere. Her skal der lyde en rigtig stor tak til Lars Corfitzen, Jesper Timmerman og Flemming Pedersen. Det er en bane, som vi håber, mange vil få gavn af, da den både kan bruges til volley, fodbold og håndbold. Lørdagen blev sluttet af med grillfest og efterfølgende dans. Der skal lyde en stor tak til alle, der har givet en hånd med til sommerfesten. Det er dejligt at se, at så mange har lyst til at yde en indsats for RIF.

Jeg vil gerne have jer alle til at sætte et kryds i kalenderen lørdag den 22. november, idet Eskild Ebbesen kommer og holder foredrag "Vejen til at blive en vinder"

- Går gennem hårdt arbejde, motivation og samarbejde! Der skal virkelig hårdt arbejde til (både fysisk og mentalt) for at opnå guld ved verdensmesterskaberne og ved OL – og så endda flere gange! Det ved Eskild Ebbesen alt om.
- Hvordan opnår man den form for motivation.
- Hvordan skaber man et samarbejde, der bygger på hinandens stærkeste sider? Er det noget, der kommer af sig selv – eller er det noget, der kan læres.

- Når Eskild Ebbesen fortæller, er det med stort engagement, og der er en masse at lære af vinderen. Og så er det underholdende og inspirerende tilmed!

Eskild er mest kendt for sine præstationer i "Guldfireren", hvor han bla. har vundet 3 OL guldmedaljer samt 2 OL bronzemedaljer.

Efter foredraget vil der være fællesspisning med mad tilberedt af kokken Rasmus Kirk Henriksen kendt fra Restaurant Teglværks-skoven og Ellinge forsamlingshus. Se hvordan du tilmelder dig på www.rolfsted-if.dk.



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 den dejlige varme sommer gået på hæld, og vi skal starte vores indendørs aktiviteter. Badminton er startet den 1.9 og rigtig mange har allerede bestilt baner og er godt igang.

Der kan lejes baner til single eller double mandag aften fra 19-22 eller onsdag aften fra 18-21. Prøv at se på RIF` hjemmeside. Der bestilles og betales over halbooking. Har man ikke prøvet det før, så kontakt undertegnede.

Har man spillet før, men ingen har at spille med, så mød op onsdag aften kl. 19. Der spiller motionisterne med skiftende makker. Vi mangler spillere på disse hold.

PRISER.

Single: 675 kr

Double: 620 kr

Motionister med skiftende makker (incl. bolde): 900 kr

Veteraner: 675 kr

Børn: 325 kr

BØRN:

Børnene startede onsdag den 3-9 kl.16.00 Der var 20børn mødt op. De fleste gangene, men der var også nye spillere. Rigtig hjertelig velkommen til alle også her. Har man endnu ikke bestemt sig for at prøve at spille badminton, så kan man sagtens nå at komme med. De to skoler har også lavet aftale med DGI om skolebadminton.

Friskolen har 24 september for 6+7 klasse fra 8.30-11.40

Broskolen har 28-10 for 4. klasse fra 8.30-12 og 11-11 for 5 klasse fra 8.30-12.

Til et sådant arrangement kommer folk fra DGI med alt hvad der skal bruges incl. instruktør.

Det er to meget gode tilbud til skolerne, som jeg er glad for at de har sagt "ja" til. Vi har også fået 3 forældrepar med på side

linien. De vil tage sig af kontakten til de andre klubber og planlægge juleafslutning og afslutningen næste år. De vil prøve at kontakte de klubber vi har samarbejde med og

finde ud af om der kan arrangeres nogle træningskampe for vores ældste børn. Men mere om det i løbet af sæsonen. Men stor tak til de forældre, som vil hjælpe os.

Seniorer:

For 2 år siden forsøgte jeg om der kunne være interesse for noget seniorbadminton. Kun 2 mødte op. Nu forsøger vi igen i samarbejde med seniorafdelingen. Der vil være mulighed for at lære denne dejlige sport fra bunden. Hvordan det helt skal "strikkes" sammen er i skrivende stund ikke helt afklaret. Et ligger dog fast- DET BLIVER TORSDAG EFTERMIDDAG. I tidsrummet 13-15 . Dog kun en time.

Er der nogen som brænder for at prøve denne sport, så giv mig et ring eller en mail. Vi arbejder videre med det. Der skal jo være et underlag for at starte det op. Spørg f.eks din nabo eller en anden god bekendt. Det er vældig sjovt, og vi griner meget. 12 personer vil være minimum. Vi vil starte op i oktober, men nærmere herom.

Sidst men ikke mindst er der kommet et nyt medlem i badmintonudvalget:

Henrik Skovsgaard.

Hans intention var faktisk at der skulle etableres et turneringhold +40. Men ikke nok var interesseret. Bedre held måske til næste sæson.

pbv. Kirsten Hansen

tlf 60853937

kirstenkirt@hotmail.com





Tennis

Af Stefan Jensen

Tennissæsonen 2014 nærmer sig sin afslutning, og det er med flere positive højdepunkter fra årets løb. Hver onsdag siden april, har der været træning for juniorspillere mellem 10 og 15 år. Der har i alt været tilmeldt 12 juniorspillere, hvilket er meget glædeligt, da opstarten var noget uvis, i forhold til om der overhovedet ville komme nogen, når nu juniortræningen har været helt væk i klubben i nogle år. Træningen har været styret af undertegnede, med hjælp fra Rie Schwartz. En stor tak skal lyde til Rie!



I år er vi også kommet med på FMK-halbooking systemet, hvor al kontingentbetaling foregår ved tilmelding over internettet. Dette er forløbet stort set uden problemer. I tennisafdelingen står vi selv for klargøring og vedligeholdelse af banerne. Dette er et stort arbejde, og da tennisudvalget kun består af undertegnede, er al mulig hjælp til baneplejen meget velkommen! Heldigvis er der medlemmer i klubben der vil give en hånd med, hvilket jeg er meget taknemmelig for. En ekstra stor tak skal lyde til

Gunnar Hansen, som har brugt mange timer på banerne, både med tenniskecheren, men i høj grad også med hakkejernet!

I år har kontingentet været sølle 375,- for HELE sæsonen, hvilket jeg ikke selv har set lige så billigt andre steder. Prisen er sat lavt for at få flere medlemmer til klubben, så spred budskabet, så der kan komme masser af liv på banerne.

Selvom der var sidste juniortræning 27. august, så er banerne stadig åbne for alle medlemmer, og vil fortsat være det i efteråret, så længe vejret tillader det.

Med tak for en god sæson, og med håb om endnu flere spillere næste år.



Fodbold

Af Lasse Fredslund.

Så er det blevet efterår i fodboldafdelingen, og alle hold er dermed i skrivende stund godt i gang med efterårsturneringen. Vi har tilmeldt ungdomshold i U14, U12, U10, U9 og U8 – og i U8 endda med to hold, hvoraf det ene suppleres med spillere fra U7. Desuden er en del U6- og U5-spillere godt i gang på træningsbanen om onsdagen, og med en rigtig fin besætning på trænerfronten, er bestyrelsen meget tilfredse med, at der kan meldes om gode fodboldtilbud i RIF for ungdomsspillere til og med konfirmationsalderen. Der er desværre pt. ikke seniorhold i RIF, så de voksnes ære forsvares i år af et såkaldt sølvhold i OB70, hvilket vil sige herrer på +38 år. Dette hold har til gengæld kvalificeret sig til årets finalestævne, så de voksnes ære forsvares trods alt på bedste vis.

Efteråret startede med et rigtig fint sommerstævne, hvor Brian Cady og Brian Skovgaard afviklede et velbesøgt U8-stævne, som vores eget U8-hold i øvrigt vandt, og hvor Tommy Nielsen arrangerede en hyggelig omgang "beach-fodbold" på beachvolleybanen. Med disse arrangementer var fodboldafdelingen med til at trække mange familier til sommerfesten og dermed bidrage til både liv og indtægter i vores forening, og det håber vi, at vi også kan gøre fremover.

Vi har generelt i fodboldafdelingen fået godt styr på økonomien, - ikke mindst på grund af hårdt arbejde fra Iben Bech og fodboldformand Jan Ritz, og meget tyder på, at fodboldafdelingen for første gang i mange år kan præsentere et mindre overskud, når året er gået, selvom det fortsat er muligt at spille fodbold i RIF til ganske rimelige priser.

100 kr. for en ungdomsbillet til landskamp inklusive halstørklæde var også en ganske rimelig pris tilbudt af DBU, hvilket fodboldafdelingen benyttede sig af, da der onsdag den 3. september var træningslandskamp på Odense Stadion. Peter Venø var den fri

ske forælder, der tog initiativ og praktisk førerskab for denne tur, som fik deltagelse af 64 ungdomsspillere, trænere og forældre fra RIF. Desværre tabte Danmark som bekendt 2-1 til Tyrkiet, men vi havde en god tur, hvor vi i trygge omgivelser også fik set alle de "slemme" ting, der kan ske på et stadion i form af bl.a. romerlys, baneløbere og øl-kast. Tak til Peter for det fine arrangement.

Alle vores fodboldhold fortsætter som udgangspunkt udendørs frem til efterårsferien, hvorefter vi vil gå indendørs i Rolfhallen om fredagen.

TRÆPILLER SÆLGES

Det luner at handle med os
6 og 8 mm piller – flere slags



Ring til
Niels på tlf. 40 33 98 54
Gitte på tlf. 60 13 35 40

Tvevadgyden 12
5863 Ferritslev





Glade vindere fra Sommerfesten



Til landskamp i Odense



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.

Gymnastik

Af Iben Bech.

Så er vi i på gulvet igen...

RIF Gymnastik har med glæde igen i år åbnet dørene for endnu en ny og spændende sæson. Vi håber at se både nye som genkendelige ansigter blandt deltagerne, og forventer at alle vil gå fra undervisningen med både sved på panden, og smil på læben.

Første undervisningsgang var for langt de fleste hold var i uge 36, og dermed er holdene så småt i gang. Eneste undtagelse er herreholdet "Motion for gæve gutter, friske fyre, raske drenge – kald det hvad du vil (fra 18 år)" der først starter op i uge 43.

sommerens løb har vi i gymnastikudvalget arbejdet intenst på at skabe et så godt og varieret holdudbud som muligt for den kommende vinter. Det er altid en spændende tid for os! Ikke mindst fordi belønningen først falder, når sæsonen er skudt i gang, og gymnastiksalene forhåbentligt fyldes med glade og tilfredse deltagere.

Derfor synes vi, at alle hold fortjener et par ord med på vejen i dette RIF blad.

Fræs for rollinger: Er holdet, hvor forældre og børn sammen har mulighed for at stifte bekendtskab med gymnastikken. Det erfarne instruktørteam vil i vinterens løb udfordre både børn og voksne, så det er sjovt for alle parter at være med. Musik, sang, redskaber, fantasi og glæde vil være omdrejningspunkter for undervisningen.

Yoga for børn: NYT hold: Er holdet, hvor det lille barn for alvor skal bruge sanserne. I alle øvelserne indgår i en historie som fortælles af instruktøren. Med i historien kan der være dyr, babyer og meget mere som børnene kan prøve at lave med kroppen. Der bliver både gang i den, stilhed og afslapning.

Kruidtuglerne: Er holdet, hvor børnene for første gang skal gå til gymnastik alene uden far og mor. Instruktørerne på dette hold er meget opmærksomme på dette, og derfor vil undervisningen gradvist udvikle sig hen imod, at børnene tør give los, og lade gymnastikken blive en del af dem. Børnene vil møde gymnastikken via musik og bevægelse, og det vil helt sikkert være sjovt.

Turbotøser: Er et rent pigehold, hvor plads til tøsefnidder, lyserøde gymnastiksko og linedans! Instruktørerne på dette hold vil sammen med pigerne sørge for, at vinterens gymnastik bliver sjov og lærerig, så alle for gode



Sæsonstart uge 36

	Mandag Rolfsted Skole	Tirsdag Rolfsted Skole	Onsdag Rolfsted Skole	Torsdag Rolfsted Skole	Torsdag Søllinge Gl. Skole
Kl: 16:30	Kruidtuglerne				
Kl: 16:45	Kl: 16:30 - 17:30	Turbotøser	Fræs for...		
Kl: 17:00	Vivi / Lykke / Cecilie / Oliver / Katrine	Kl: 16:45 - 17:45	Kl: 16:45 - 17:30		
Kl: 17:15		Tina / Sofie	Louise / Tine		Turbodrenge
Kl: 17:30					Kl: 17:15 - 18:15
Kl: 17:45				Yoga for børn	Rasmus / Mie
Kl: 18:00	Up Comers	Herre		Kl: 17:45 - 18:30	
Kl: 18:15	Kl: 18:00 - 19:00	Kl: 18:00 - 19:00		Birgitte	
Kl: 18:30	Mikkel / Marie / Tore / Roar	Starter i uge 43	Zumba		
Kl: 18:45			Kl: 18:30 - 19:30	Pilates	
Kl: 19:00			Anita	Kl: 18:45 - 19:45	
Kl: 19:15	Damer			Birgitte	
Kl: 19:30	Kl: 19:15 - 20:15				
Kl: 19:45	Mette				
Kl: 20:00					
Kl: 20:15				Feminin Q	
Kl: 20:30				Kl: 20:00 - 21:30	
Kl: 20:45				Tine / Eva	
Kl: 21:00					
Kl: 21:15					
Kl: 21:30					



I

oplevelser med gymnastikken.

Turbodrengene: Er holdet, hvor drenge for alvor har mulighed for at give den gas! Gymnastikken vil være fyldt med kraftspring, saltoer og meget meget mere. Der skal stå på hovedet og på hænder, der skal springes på trampolin og airtrack...og alt sammen til stor fornøjelse for drengene.

Team Up Comers: NYT hold: Er et helt nyt mix hold for 4. til 6. klasses børn. Det er et spændende hold under ledelse af fire unge engagerede instruktører, der alle brænder for at skabe et lokalt hold med masser af sjov og et væld af gymnastiske udfordringer. Gymnastiksalen vil komme til at runge af musik, og alle redskaber vil helt sikkert komme i spil.

Mandags damerne: Er holdet, hvor den kendte rytmiske gymnastik er i højsæde. Kroppen vil blive motioneret til god musik, og alle muskelgrupper vil blive gennemarbejdet. Holdet er for kvinder, der har lyst til bevægelse og som trives med gymnastikkens mange kendte som nye øvelser.

Motion for gæve gutter, friske fyre, raske drenge – kald det hvad du vil (fra 18 år): Er foreningens herrehold. Holdet, hvor fejlesving, armbøjninger og mavebøjninger er en naturlig del af undervisningen.

Zumba: Er holder, hvor der for alvor kommer sved på panden. Til latin-amerikanske rytmer vil gymnasterne i løbet af vinteren blive præsenteret for alverdens sjove og sveddryppende danse. Instruktøren vil med sikkerhed kunne byde på kombinationer af langsomme og hurtige rytmer, der gør det til en meget effektiv kalorieforbrændende og muskelopstrammende workout. På dette hold er det muligt at betale fra gang til gang: Walk-in pris 40 kr.

Pilates: Er holdet hvor kropskorsettet og individuel koncentration er i fokus. Med udgangspunkt i den enkelte

gymnasts egne forudsætninger vil undervisningen kunne styrke kroppen svage punkter uden at belaste kroppen unødigt.

Feminin Q: NYT hold: Er et helt nyt hold koncept for modige og modne kvinder i RIF gymnastik. Undervisningen vil tage udgangspunkt i både den klassiske rytmiske gymnastik, nyere moderne trends, og Feminin Fitness. Holdet vil være tilrettelagt således, at gymnasterne gradvist udfordres mere og mere som vinteren skrider frem.

I skrivende stund er gymnastiksæsonen blot én uge gammel, og der er forsat plads til flere gymnaster på alle hold. Vi håber, at I vil tage godt imod vores holdudbud, og at I vil være med til at give instruktørteamet mulighed for at arbejde sammen med jer vinteren igennem.

Mød endelig op, og se om der hold er matcher dine, dine børns eller måske hele familien behov!

Onlinetilmelding er åben via RIFs hjemmeside: www.rolfsted-if.dk under fanen gymnastik.

Alle holdbeskrivelser, og den samlede oversigt over hold findes på hjemmesiden.

Vi opfordre i øvrigt alle til at følge foreningen via facebook siden "Rolfsted IF", hvor der løbende vil være mulighed for at følge med i afdelingens aktiviteter.

Vi glæder os til at byde alle, nye som gamle gymnaster, velkommen til den kommende sæson.

Vejen til at blive en vinder

Foredrag af Eskild Ebbesen

- GÅR GENNEM HÅRDT ARBEJDE, MOTIVATION OG SAMARBEJDE! Der skal virkelig hårdt arbejde til (både fysisk og mentalt) for at opnå guld ved verdensmesterskaberne og ved OL – og så endda flere gange! Det ved Eskild Ebbesen alt om.
- Hvordan opnår man den form for motivation?
- Hvordan skaber man et samarbejde, der bygger på hinandens stærkeste sider? Er det noget, der kommer af sig selv – eller er det noget, der kan læres?
- Når Eskild Ebbesen fortæller, er det med stort engagement, og der er en masse at lære af vinderen. Og så er det underholdende og inspirerende tilmed!

Eskild Ebbesens største engagement gennem sit voksne liv har været eliteroning. Som eneste faste mand på "Guldfireren" frem til 2008 har Eskild vundet OL-guld i 1996 og 2004 samt 2008, OL-bronze i 2000 og 2012 og VM-guld 1994, 1997, 1998, 1999, 2002 og 2003. Udover at være verdens mest vindende letvægtsroer har Eskild verdensrekorden i roning på land (ergometerroning), hvor han har deltaget i og vundet 3 verdensmesterskaber siden 1993. Eskild Ebbesen er cand.scient. i idrætsfysiologi og har siden 2001 arbejdet med sundhedstests og motivation af virksomhedsmedarbejdere gennem sundhedsfremmende projekter på arbejdspladsen.

Lørdag den 22. november kl. 16.30

i Rolfhallen

Efterfølgende vil der være spisning med mad tilberedt af Rasmus Kirk Henriksen fra Ellinge Forsamlingshus/
Restaurant Teglværksskoven Nyborg.

Pris for foredrag

kr. 125,-

Pris for foredrag + spisning

kr. 200,-

Bestil dine bileter på www.rolfsted-if.dk



Håndbold

Af Jens Pedersen

Håndbolden ruller igen!!!

Så er vores sæson atter i fuld gang og for nogle holds vedkommende startede den allerede i starten af august.

Vi kan igen år tilbyde hold i mange aldersgrupper og efterår meget arbejde er det også lykkedes udvalget at finde trænere til alle hold.

Herre senior har i år fået ny træner og vil derfor benytte lejligheden til at byde Tobias velkommen i RIF. Tobias har trænet i mange år i Bellinge, samt haft diverse opgaver under FHF. Det helt klare mål for holdet er selvfølgelig stadig at spille med i den sjove ende af Fynsserien.

Dame senior forsætter med Jesper som træner og her er der dukket mange ansigter op til træning, hvilket også giver blod på tanden til mere end serie 1....mon ikke også der lurder et Fynsserien hold her efter nytår....

Vi ved i skrivende stund endnu ikke om der også bliver et U18 pige hold i denne sæson eller om de ender med at spille Dame senior i stedet, hvilket så vil give 2 hold i denne sæson.

På ungdoms siden forsætter vi vores fremragende samarbejde med Sdr. Næra Håndbold, som vi har gjort de sidste 2 sæsoner. Dette betyder så også, at vi forsat kan stille hold i næsten alle rækker, dette dog med undtagelse af U 14 drenge.

For disse hold vedkommende trænes der så på skift i Rolfhallen og Årslev Hallen og dette vil også gælde kampe om søndagen når den tid kommer. Der

skal herfra også lyde en stor tak til jer forældre som kører turen frem og tilbage til Årslev, for at få dette samarbejde til hænge sammen.

Som noget nyt har FHF fra denne sæson indført elektronisk registrering af alle spillere i klubberne. Dette betyder så også at vi kun kan indberette de spillere, der indbetalt deres kontingent rettidigt inden sæsonen. Dette betyder så igen, at hvis man ikke har betalt sit kontingent til tiden, så kan man heller ikke spille kampe under FHF. Så sørg derfor at få betalt dit kontingent via fmk.halbooking.dk !!!!!

Træningstider og trænere for de enkelte hold kan ses på rolfsted-if.dk, hvor vi også løbende vil forsøge at holde jer opdateret om hvornår der spilles kampe i løbet af sæsonen.

Vi håber igen i år på at se rigtig mange tilskuere når der spilles kampe i Rolfhallen og Årslev Hallen, så vores hold kan få den opbakning de fortjener efter mange timers hård træning.





MOTIONSCENTER

**RIF motionscenter ligger på adressen Ørbækvej 878 B
(Bag ved Rolfhallen)**

RIF motionscenter tilbyder styrke og kredsløbstræning alle dage fra kl. 5 – 23.

Vores center har pt. tilknyttet 8 instruktører der har gennemgået fitnessuddannelsen hos D.G.I. og derfor er godt rustet til at hjælpe og vejlede vores medlemmer.

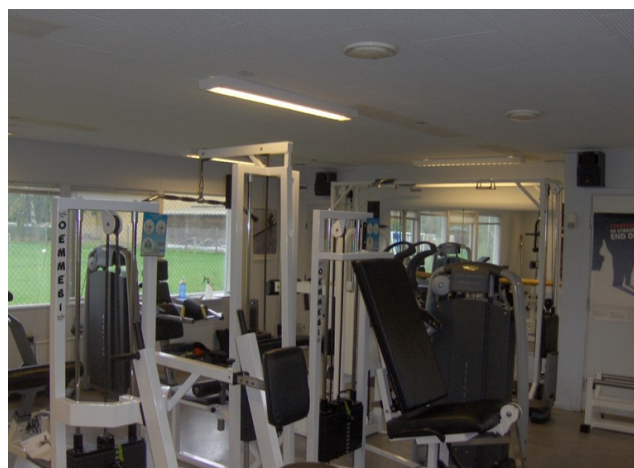
Der er instruktører til stede i centret man-, tirs- og torsdage kl. 19-20.30

Hos os er der plads til alle uanset niveau.

Som noget nyt har vi endeligt fået indkøbt en Dankort-terminal, så man nu kan betale sit medlemskab med Dankort i centret.....



Styrkeafdelingen



Vores priser er også konkurrencedygtige

	Periode	Pensionister
1 mdr. kr.	175,-	140,-
2 mdr. kr.	325,-	225,-
3 mdr. kr.	475,-	325,-
6 mdr. kr.	800,-	575,-
12 mdr. kr.	1300,-	950,-

Desuden er der lige blevet investeret i nye maskiner

Der er tale om flg. maskiner

Kredsløbsafdelingen

Romaskine - 2 Cykler - 1 Crosstrainer

Styrketræningsafdelingen

Seated Leg curl – Peck Fly/Rear Delt maskine – T-Bar Row



Kredsløbsafdelingen



Så vel mødt i centret der er plads til alle

ELLINGE AUTO

v/Karsten H. Hansen

Ellingevej 77

Ellinge · 5540 Ullerslev

www.ellingeauto.dk



66 17 94 63

MekoPartner



**Aut. VVS Installator
& Blikkenslager**

Odensevej 18G · 5260 Odense S

65 98 14 98 · 40 36 14 98

www.gjersingvvs.dk

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.



Rolfsted Idrætsforening

- for krop og sjæl





Egon holder åbningstalen ved Sommerfesten.



Noah lytter koncentreret til musikken

EN STOR TAK TIL ALLE SPONORER FOR STØTTE OG OPBAKNING TIL RIF-SOMMERFEST 2014

Albanidepotet	Gartneriet Ellelund
Rolfsted Tømrerforretning	Sun-Line
Stalden Selskabslokaler	Dansk Overflade Teknik
GSV MaterialeudLandbrug Fyn, Langeskov	Skousen Ørbækvej
SKN Maskinværktøj	Silvan Nyborg
Landbrug Fyn, Langeskov	Punkt 1, Nyborg
Sparekassen Fyn Årslev og Hjallesø Afdeling	Langeskov Kro
Haundrup Autoværksted	Ferritslev Pizza og Grillbar
Le Dana	Photocare Nyborg
EDH Design	Ole Riis Ure og Smykker
IT Focus	Sport Direct
Kortegaards Planteskole	Fri Bike Shop Nyborg
Feldborg Tropical	Larsen Dried Flowers
Gartneriet Kjærby	Gjersing VVS
Rosa Danica	Jesper Timmermann
Isabellas Blomster	Rolfsted Byg
Salon Binder	Bryg Selv
Clinique Puella	Rolfsted El
Rosengårdens Isenkram	Gartner Torben Christensen
ERA Consult	Davinde Savværk
Shulstad Brød	Rolfsted Hestepension
Ok Benzin	IBF Ringe
Superbrugsen Ferritslev	Ellinge Auto
Bentes Bageri, Ryslinge	Ellinge Smedie
Anettes Blomster	Ellinge Murerforretning
Arbejdernes Landsbank	Nem-Forsikring
Ferritslev Taxi	Middelfart Sparekasse
Hanghøj Knive	Monas Blomster
Tømrermester Henrik Andersen	Danske Bank, Nyborg
Herrested Auto	Fakta Ferritslev
Tupperware v/Beth Hansen	Teglværksskoven
Pro Line VVS	Gartneriet Trekanten
Martins Entreprenørservice	Grønlunds Auto
Ferritslev Apotek	Juels Auto og Camp Aps
Ferritslev Fritidshus	Kuppi v/ Birthe Krabek
Lindab Ventilation	Børnehaven Kernehuset, Søllinge
Lykkegård A/S	Kruuse, Langeskov
Marius Pedersen A/S	
Mogens Bøg	
Palle Holmegård Transport A/S	
Birkemose Cyker Langeskov	
Tine P, Langeskov	
Bøger & Papir, Langeskov	
Nordea Langeskov	
Tide Bus Danmark	
Munk Pedersen Smykker, Langeskov	
Alex Sko, Langeskov	
Salon City Center, Langeskov	
Exhausto A/S	
Cykelcenter Jypiter, Nyborg	
Ferritslev is og Pølseiosk	
Stubs Bageri, Langeskov	

Det er tid til at planlægge årets julefrokost

Hold et brag af en fest sammen med et væld af andre mennesker i Rolfhallen for kun 325,- pr. person inkl. mad, musik og dans. Der er plads til både firma- og private selskaber.

Årets julefrokost
Lørdag den 6. december 2014
Kl. 18.30 - 01.30 i Rolfhallen

- * Salen er flot pyntet
- * Lækker julebuffet
- * Kaffe og brunkager
- * "5alive" spiller op til dans

Bestil årets julefrokost nu!

Billetter skal bestilles hos: Salon Binder, ved siden af SuperBrugsen i Ferritslev på tlf. 65 98 24 04.

Billetterne kan betales hos Salon Binder eller beløbet kan indbetales/overføres til:

Reg: 0828 Konto 0000570125
 i Sparekassen Faaborg senest den 17. november 2014. 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 sild med karrysalat, æg og rejer
- * Syltet torsk med salvie, lufttørret skinke og sennepsdressing
- * Røget dyrekølle med chutney
- * Fiskefilet med remoulade
- * Tarteletter med høns i asparges
- * Andebryst
- * Laurbærstegt ribbensteg
- * Julemedister serveres ned brunede kartofler, grøntlangkål, rødkål og ristede figer med blåbær samt surt
- * Æbleflæsk
- * Variationer af oste serveret med syltet frugt, marinerede valnødder og bær
- * Cheesecake
- * Ris a la mande med kirsebærsauce
- * Variation af mørkt og lyst brød samt smør

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



Flagfootball

Af Jan Framm

RIFs Flagfootball-afdeling – bedre kendt som Ferritslev Firebirds – har afsluttet sæsonen 2014. Igen i år har det været en god og spændende sæson for klubben, som på trods af at have en af de mindste, og gennemsnitligt en af de ældste – trupper i Danmark, til stadighed gør sig gældende i den bedste række. På trods af en kollektiv off-day på sidste gameday endte vi med at komme i playoff, hvor vi qua en sejr over Elev Farmers endte på en hæderlig tredjeplads, som lige akkurat ikke gav adgang til semifinalerne.

I sommerpausen var holdet for tredje år i træk af sted til turneringen HeinerBowl i Darmstadt, hvor vi desværre ikke var i stand til at forsvare sidste års sejr; Vi vandt klart indledende pulje – om end modstanden var noget skarpere end i tidligere år – men efter nederlag i semifinalen mod Franken Timberwolves (præcist som i 2012) måtte vi, som i 2012, tage til takke med tredjepladsen (ud af 12 hold – hvor vi igen var de eneste ikke-tyske). Planen er at tage førstepladsen tilbage i 2015!!



JUELS AUTO OG CAMP/APS.
ALT I AUTO OG CAMPING REPARATION



SERVICE PARTNER

Morten Christensen Ibjergvej 5, Tarup, 5792 Årslev - Tlf. 63907080
Morten@juelsautoogcamp.dk - www.juelsautoogcamp.dk



Stemningsbilleder fra nogle af de hyggelige stunder som Senior-idræt har.



Senioridræt – aktivitetskalender 2014 - 2015

Aktiviteterne

- kroket,
- petanque,
- cykling,
- mandagsidræt med gymnastik, badminton, hockey, motionscenter og petanque afvikles efter følgende plan:

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

Foruden julefrokost og sæsonafslutning arrangeres der fællesspisninger i Rolfhallens cafeteria med "Kinesisk Buffet" en gang månedlig på følgende datoer:

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

Ledere senioridræt:

Ingrid Krebs. 65 98 13 75
 Henning Johansen. 65 98 20 99

Bestyrelse:

Bendt Søberg, formand. 65 98 24 78 – 21 77 82 47
 Steen Rasmussen, formand for kroket. 65 98 25 00- 40 14 21 08
 Knud Knudsen, formand for petanque. 65 98 20 33 – 40 27 21 33
 Kirsten Møller, sekretær/kasserer. 65 98 14 25 – 24 64 61 02
 Tom Møller Pedersen, IT/PR. 65 98 13 89 – 40 42 84 68



Så starter efterårssæsonen - skal du være med?

RIF Indoor Cycling i Rolfhallen:

Lokale med plads til 14 personer.

Gode bedefaciliteter.

Hold på mange af ugens dage.

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

Engagerede og uddannede instruktører.

Ingen gebyr, kun betaling pr. time.

Online-booking, let og ligetil via fmk.halbooking.dk

Body Bike Cykling er for **alle... uanset alder, køn, kondition og vægt.**

**En af de absolut bedste former for motion, hvis man ønsker
at forbedre konditionen og sætte skub i kalorieforbrændingen 😊**

Se mere om Indoor Cycling: www.rolfsted-if.dk



Følg os på Facebook: RIF Indoor Cycling

ÅBENT
alle ugens dage

8.00-20.00

Bageren åbner alle dage kl. 7.00

Super
Brugsen

**SuperBrugsen
Ferritslev**

Lavenergi propelpumper med stor kapacitet

Søger du efter

- Den laveste el-regning?
- De laveste vedligeholdelsesomkostninger?
- Den længste levetid?

Kontakt Lykkegaard A/S

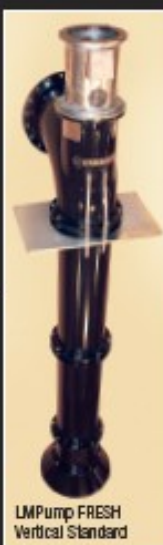
- Specialister i lavenergi propelpumper
- Produktion af propelpumper i HDPE til saltvand
- Eget testcenter



LMPump SALT
Horizontal In-line



LMPump testcenter



LMPump FRESH
Vertical Standard

Idrætsforeningen

Peder Veje
Ernst Jørgensen
Louise Godskesen
Rie Schwartz

Telefon

41431498
65982230
21972393
23416990

E-mail

veje.peder@gmail.com
lundsbjergvej_69@yahoo.com
louise.godskesen@rolfsted-if.dk
rie.schwartz@rolfsted-if.dk

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
Henrik Skovsgaard

Telefon

60853937
51173735

E-mail

Kirstenkirt@hotmail.com
hskovsgaard@gmail.com

Fodbold

Jan Ritz
Jesper Gertz
Jakob Bakmann
Klavs Schwartz
Michael Andersen

Telefon

22226665
51393307
27221715
26792900
23659906

E-mail

jan@rkram.dk
jesper.gertz@nykreditforsikring.dk
jakobbakmann@hotmail.com
k@ellm.dk
4228582703@mms.teliacom.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
21792285
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

6598 1562

Rolfhallens Klublokale

6598 1234

Halinspektør Per Rasmussen

40743024

kontakt@rolfhallen.dk