

ROLFSTED-IF.DK

**Rolfsted IF
inviterer til
julefrokost**

**Et sponsorudvalg
er født**

**Køb et juletræ
og støt Rolfsted IF**

Årets RIF-pris går til...

RIOF

#2 2016



18



En god sæson er ved at være slut

4



Sommerfest 2016

23



Tennissæsonen synger på sidste vers

- | | | | |
|----|--|----|--------------------------------------|
| 3 | Rolfsted Idrætsforening- Her og nu og i fremtiden! | 16 | Køb et juletræ og støt Rolfsted IF |
| 4 | NYT- RIF Sponsorudvalg er født | 18 | En god sæson er ved at være slut |
| 5 | Sommerfest 2016 | 20 | RIF inviterer til julefrokost |
| 8 | Eva Schou Corfitzen modtog årets RIF-pris | 21 | RIF's venner |
| 9 | Håndboldherrerne nye hverdag | 22 | Kønsskifte hos RIF Body Bike |
| 10 | U10 drenge og piger | 23 | Tennissæsonen synger på sidste vers |
| 11 | Følg håndbolddamerne på Facebook | 24 | Senioridræt |
| 12 | Gymnastikken i nye rammer | 25 | Motion- når det passer dig |
| 14 | Pilates- træning som er svær at undvære! | 26 | P. Kortegaard støtter lokalsamfundet |
| 15 | Godt gang i fjerboldene | 28 | Kontaktpersoner i RIF |

RIF-Bladet udkommer 2 gange om året : forår og efterår.

Bladet er for medlemmer af Rolfsted IF, trænere, udvalgsmedlemmer, samt borgere i lokalområdet Rolfsted, Ferritslev, Kappendrup, Hudevad og Ellinge.

Udgiver

Rolfsted Idrætsforening
Ørbækvej 878A, Rolfsted
5863 Ferritslev Fyn
formand@rolfsted-if.dk

Oplag 1.000 stk.

Redaktionen

Camilla Hansen, bestyrelses-
medlem i hovedbestyrelsen.
Står for indsamling af materiale,
samt kontakt til annoncører.
Kontakt: camni17@hotmail.com

Louise Hofstedt Nielsen, layout,
rentegning og tryk.
Kontakt: hofstedt@mail.tele.dk

Annoncer

Kunne du tænke dig at få
en annonce i RIF-bladet, så
kontakt Camilla Hansen for at
høre nærmere.

Tryk

RIF-bladet bliver trykt hos
Sapa Grafisk Aps.

Rolfsted Idrætsforening - Her og nu og i fremtiden!



Skrevet af
Ernst Jørgensen,
Formand for
Hovedbestyrelsen

Vores idrætsforening havde den 11. september 46 års fødselsdag. Vi har det godt, og det er selvfølgelig de mange frivillige, der er årsag til dette. Mange frivillige har i mange år sørget for at give en hånd med i det daglige arbejde og ved særlige lejligheder som fx til sommerfesten.

I det hele taget har Rolfsted Idrætsforening sørget for at holde fast i traditionerne, men også sørget for at forny sig igennem tiderne. Igennem de seneste 10 år kan bl.a. nævnes, at motionscentret og Body Bike afdelingen er kommet til og har haft gode tider. Senest har vi fået flyttet gymnastikafdelingen fra de vante omgivelser i skolens gymnastiksal til selskabslokalerne i Rolfhallen. Vi har brug for at samle flere aktiviteter i og omkring Rolfhallen, og derfor arbejdes der også på at få motionscentret integreret i Rolfhallen. Derfor sker der udvikling hele tiden i idrætsforeningen.

Vi håber jo altid, at politikerne også vil tilgodese alle de frivilliges arbejde, og vil tilgodese den store indsats, der gøres i de forskellige afdelinger. Her på det seneste

er der dog eksempler på det modsatte. Fodboldbaner bliver slettet, vi skal også betale for at få klippet/slået græsset på banerne, betaling af gymnastiksalen, som tidligere var gratis, og endelig er hallejen steget de seneste år. Alle ting, som er sket de seneste 5 år, og så synes det ikke rimeligt, at vi også kan læse i aviserne, at andre haller i kommunen får nogle meget mere lempelige vilkår. Dette har folkeoplysningsudvalget heldigvis gjort opmærksom på, ligesom vi idrætsforeninger også har gjort opmærksom på dette. Fodboldklubberne har prøvet at råbe politikerne op med hensyn til deres forringede vilkår.

Som frivillig leder vil vi alle gerne gøre en ekstra indsats, men vilkårene bliver sværere, og jeg vil håbe, at alle medlemmer i idrætsforeningen vil hjælpe med til at gøre politikerne opmærksom på nogle af de forringede vilkår.

Når det så er sagt, vil vi også fortsat kæmpe for at få ekstra indtægter til klubben, og håber på opbakning fra idrætsforeningens medlemmer.



**Aut. VVS Installatør
og Blikkenslager**

**Odensevej 18 . 5260 Od. S
Tlf: 65981498 . www.gjersingvvs.dk**



RIF Sponsorudvalg er født

**N
Y
T**

Det er vist ingen underdrivelse at sige, at RIF igennem flere år har tæret hårdt på de resurser, som mange frivillige kræfter på forskellig vis har indsamlet enten via foreningsarbejde eller igennem private kontakter, hvilket sammen med de aktive medlemmer har været med til at opretholde RIF's eksistens. Desværre så er andelen af offentlige tilskud og midler fra støtteforeningen for nedafgående, en situation som i værste fald over en årrække kan betyde ophør af RIF.

Som en konsekvens heraf har hovedbestyrelsen i RIF besluttet at oprette et målrettet og mere "proff" sponsorudvalg, som alene har fokus på at synliggøre RIF og dennes sponsorer, således der bliver mere win win og bæredygtighed.

Sponsorudvalget er allerede trukket i arbejdstøjet med et kæmpe julearrangement på torvet i Ferritslev. Læs mere om det her i bladet på side 16. Der arbejdes endvidere

med netværksaftner hvor langsigtet samarbejde med sponsorer skal fødes.

De aktive i RIF skal fremover også være lidt mere aktive, forstået på den måde at RIF vil tilbyde virksomheder og private at afhjælpe situationer, hvor de akut mangler en hånd, modellen er ikke helt færdigpudset men hold øje med Rolfsted-if.dk, der dukker noget op i den kommende tid.

Sponsorudvalget for RIF ser frem til at vi sammen får bragt RIF ud af den "krise" som vi befinder os i. En idrætsforening er mere end blot en forening, det er et sammenbindende lokal-socialt samlingspunkt, som udvikler mennesker i alle aldersgrupper.

**Strategien er kort:
Tilførsel af resurser og
aktive medlemmer vil
skabe vækst i RIF.**



Vejrmeter, januar 2016



Skift til danskernes foretrukne bank

Vi er utroligt stolte over, at vi for 7. år i træk er kåret til danskernes foretrukne bank.

Vi vil gøre alt for at leve op til tilliden ved fortsat at drive en ansvarlig bankforretning og yde personlig service tilpasset den enkelte kundes behov.

Kom forbi til et møde - så kvitterer vi med vin
Lad os sammen se på mulighederne for at give dig en bedre økonomi. Uanset om du bliver kunde hos os eller ej, kvitterer vi med 2 flasker vin.

Ring til os på 38 48 30 93 allerede i dag.



Arbejdernes Landsbank

Strandvejen 1 | 5800 Nyborg | 38 48 30 93 | nyborg@al-bank.dk

Sommerfest 2016

I august afholdte vi vores årlige sommerfest. Vejret var ikke helt så godt som ønsket, men på trods af det var der stor opbakning alle dage.

Som altid startede festlighederne ud torsdag aften med et stort reklamebanko i Rolfhallen. Der var stort fremmøde og spændingen var stor- var man nu så heldig at komme hjem med en af de flotte præmer?

Til gadefodbold fredag aften var der i år tilmeldt 13 hold – det var lidt flere hold end året før. Som altid blev der gået til den – det er jo ikke hver dag man har chancen for at nedlægge sin nabo i en glidende tackling! Og skulle det gå helt galt, så havde vi et helt læge-/sygeplejerske hold i form af Ådalen og Langdyssevej, stående klar med den helt rette medicin! Årets vinder af Gadefodbold 2016 blev LYKKEBOVEJ- tillykke!

Efter en blæsende gadefodbold-turnering var det godt at komme ind i varmen i Rolfhallen og få lidt at spise og drikke. Her blev det også afsløret hvem der i år skulle modtage RIF Prisen 2016 og det blev Eva Corfitzen fra gymnastikudvalget. Vi hyldede

også Ove Snede Sørensen fra Seniorafdelingen, der endnu engang har vundet Danmarks mesterskabet i krocket- tillykke til jer begge!

Lørdag blev der afholdt Marius Pedersen Sommer Cup for U10, og der var fodboldspillere så langt øjet rakte. Et rigtig godt arrangement med MEGET stor opbakning, som er med til at skabe liv og god stemning!

Det samme kan man sige om Markedsdagen i hallen, men oven i den gode stemning kunne man også gøre et godt køb ved en af de mange stande! Ville man hellere prøve lykken i tombolaen, så var der også her mange fine præmier at gå hjem med. Der var også besøg af Linedance Forever, og de bød også publikum op til dans og en del var friske og tog imod udfordringen.

Thommas Linnrose svang penslerne i samarbejde med Lundsberg Børnehaven, og det kom der et rigtig flot maleri ud af- det kan nu nydes, når man besøger - eller kommer forbi Ferritslev Fritidshus.





Der var også aktivitet på både tennis- og beachbanen! På tennisbanen var RIF's egne spillere på banen - både børn og voksne. RIF's damehold indtog beachbanen og spillede noget fantastisk beachhåndbold! Hvis vi kan lokke dameholdet på beachbanen en anden gang, så må man virkelig ikke snyde sig selv for den oplevelse!

I år var Versus skiftet ud med Firmadysten. Her stillede en flok friske fyre op fra hhv. Super-Brugsen, Palle Holmegaard og Lykkegaard. De dystede i forskellige discipliner - og det var Lykkegaard der løb med sejren. Tak til jer alle for at være med denne dag - og ikke mindst for den gode underholdning!

Lørdag sluttede af med FEST- og temaet var AFTERSKIING, og aldrig har der været så mange juletræer i Rolfhallen i august måned! Der blev budt på buffet, sodavandsdiskotek og bandet TributeBand spillede op til dans - så både børn og voksne havde mulighed for at blive rørt lidt på dansegulvet!

En god afslutning på 3 dages sommerfest, hvor både børn og voksne hyggede sig!

ÅBENT
alle ugens dage

8.00-20.00

Bageren åbner alle dage kl. 7.00

Super
Brugsen

FERRITSLEV

Tak til alle der var en del af sommerfesten - håber vi ses til næste år!



Eva Schou Corfitzen modtog årets RIF-pris

Eva fik prisen for hendes mangeårige store indsats for RIF gymnastik, der er med til at sikre, at medlemmerne i RIF gymnastik år efter år har mulighed for at dyrke gymnastikken i vores lokalområde.

Eva er selv mangeårig gymnast, og det fornægter sig ikke i hendes arbejde for foreningen. Hun sætter stor pris på at gymnasterne sættes i centrum i hverdagen, således at de udfordres bedst muligt igennem vinterens mange timer i gymnastiksalen uanset niveau og aldersklasse.

Samtidig har hun selv været træner for såvel børne- som voksenhold under RIF gymnastik. Derfor er hun altid opmærksom på vigtigheden af, at foreningen understøtter instruktørerne på en måde, så de har mulighed for at udøve gymnastikken med gode forudsætninger. Hun arbejder intensivt på at sikre det gode samarbejde mellem trænerteamet og gymnastikudvalget. Hun ved, at det trives bedst ved en aktiv indsat fra begge parter. Det kræver lydhørhed og gensidig respekt, og begge disse besidder Eva!

For få år siden var Eva en af hovedkvinderne bag holdet "Feminin Q", der er en nytænkning af både den traditionelle og den nyere voksengymnastik. Holdet er beviset på, at RIF gymnastik er åbne over for instruktører, der "tør" og gerne "vil" prøve noget nyt.

Da Rolfsted IF deltog i "DM i foreningsudvikling" var Eva en central del af styregruppen, og der er ingen tvivl om at hendes forståelse for frivillighed og foreningstankegang var en vigtig brik i det arbejde der førte til RIF's fyrtårnsmappe, der indeholder et væld af gode input til RIF.



I gymnastikudvalget deltager Eva altid på en professionel og engageret måde. Hun er idérig, og det er af stor betydning for hende, at udvalget opfylder de forventninger der er, på en måde som hun kan stå inde for det.

Evas store foreningshjerter fornægter sig aldrig! Eva er vokset op i RIF, og uanset om der kaldes til udvalgsarbejde, instruktørarbejde, frivillige hænder eller en godgørende kage, så er Eva på pletten.

RIF ønsker Eva tillykke med prisen og siger tak for indsatsen.

På vegne af prisudvalget

Michael Rasmussen

EN STORTAK TIL ALLE SPONSORER FOR STØTTE OG OPBAKNING TIL RIF-SOMMERFEST 2016

Albanidepotet - Rolfsted Tømrerforretning - Stalden Selskabslokaler - GSV Materialeudlejning - SKN Maskinværktøj - Landbrug Fyn, Langeskov - Sparekassen Fyn - Erhvervscenter Odense - Haundrup Autoværksted - Le Dana - Pedersen, Rolfsted - Davinde Savværk IT Focus - Energi Fyn - P. Kortegaards Planteskole - Feldborg Tropical A/S - Isabellas Blomster, Årslev - Salon Binder - Mogens Bøg Holms HairDesign - Rosengårdens Isenkram - ERA Consult - Shulstad Brød - OK Benzin - Superbrugsen Ferritslev - Bentes Bageri, Ryslinge - Anettes Blomster - Arbejdernes Landsbank - Ferritslev Taxi - Gulvomega v/Dennis K. Schøler - Hauge Haveanlæg Tømrermester Henrik Andersen - Herrested Auto - Tupperware v/Beth Hansen - Pro Line VVS - Martins Entreprenørservice Fodpleje v/ Mette Præst - FORUM Ferritslev - Rolfsted Lokalråd - Ferritslev Apotek - Ferritslev Fritidshus - Lindab Ventilation A/S Grønlund Auto - Lyder Energi og Teknik ApS - Birthe Krabek - SystemAir, Odense - PVN Køleteknik A/S - Regnbuelys - Lykkegård A/S Fakta Ferritslev - Marius Pedersen A/S - Palle Holmegård Transport A/S - Birkemose Cykler, Langeskov - Tine P, Langeskov - Bøger & Papir, Langeskov - Harlekin, Langeskov - Tide Bus Danmark A/S - Alex Sko, Langeskov - Clinique Face & Body, Langeskov Exhausto A/S - Ferritslev is og Pølsekiost - Stubs Bageri, Langeskov - Gartneriet Ellelund I/S - Dansk Overflade Teknik - Skousen Ørbækvej - Silvan, Nyborg - Hvidt & Frit, Nyborg - Sport Direct - Photocare, Nyborg - Fri Bike Shop Nyborg - Garvergårdens Smykker Larsen Dried Flowers - Gjersing VVS - Jesper Timmermann - Rolfsted Byg og Rolfsted Hestepension - Bryg Selv - Rolfsted El Gartner Torben Christensen - Tarup Mølle - Ellinge Auto - IBF Ringe - Ellinge Smedie A/S - Tarup Smedie - Tømrer Br. Christiansen Murer Skovgård - Nem-Forsikring - Middelfart Sparekasse - Danske Bank, Nyborg - Muskulær Zoneterapi og Massage v/Birgitte Pedersen - CST Malerfirma, Ellinge - Det Halve Kongerige v/Rie Schwarz - Ellinge Murerforretning - Juels Auto - Restaurant Sct. Knud/ Teglværksskoven - Blue Water

Håndboldherrerne nye hverdag

Efter at have nået sidste sæsons mål om oprykning er det bedste herrehold igen klar til at tørne ud i fynsserien. Oprykningen blev sikret efter sæsonens sidste kamp. Vi havde efterfølgende en god omgang sommertræning, hvorefter vi gik på ferie med god samvittighed.

Vi har haft godt gang i svingdøren på spillerfronten, for vi måtte desværre tage afsked med 3 spillere fra sidste sæsons spillertrup, hvor mest nævneværdige afgang er Kim Bassi, som er stoppet helt. Vi har til gengæld fået 6 spillere ind, samt flere spillere til træning. Her i blandt to kendte ansigter i form af Jesper Ravn og Jeppe Kok, som er vendt tilbage efter et ophold i Sønder sø. Derudover er der kommet to nye unge målmænd med en masse potentiale. Vi har lige afviklet en teambuilding lørdag, som bød på både håndboldtræning, samt teambuildingøvelser og paintball.

Opstartsperioden for denne sæson har været rigtig positiv. Vi har haft en masse folk til træning og har været rimeligt forskånet for skader. Vi har fået 30 minutter mere på banen i vores sene træning om torsdagen, og på de bedste træningsdage nærmer vi os 20 mand. Vi har haft rigtig meget fokus på forsvaret og at spille som et hold i optakten til den sæson. Vi har haft en rigtig god udvikling og det har givet positive resultater. Vi har spillet tre trænings-

kampe og har trukket os sejrige ud af dem alle. Den seneste kamp var en afklapsning af Risøhøj, som tabte med 21 mål i egen hule.

Vores minimumskrav er at sikre overlevelse i fynsserien. Vores mål med sæsonen er at gå efter en top 5 placering. Vi ser frem til at skulle vise god håndbold frem hjemme i hallen og vi håber, at folk er med på at gøre Rolfhallen til en stærk hjemmehane.

Den positive tilgang af spillere og den øgede træningsaktivitet har gjort det muligt at få genoprettet et 2. hold. 2. holdet består primært af oversiddere fra 1. holdet, samt træningsaktive folk. 1. holds truppen består af 17 mand. Vi er derfor rigtig glade for at have et 2. hold i år, og holdet er tilmeldt i serie 2. 2. holdet er pt. organiseret af holdlederen fra førsteholdet, men der søges en afløser. Selv om vi er mange folk til træning, er der stadig plads til flere. Især en 2. holds målmand vil vi tage imod med åbne arme.

Vi vil gerne opfordre alle med lysten til at spille håndbold eller med lyst til at hjælpe til til at melde sig på banen så vi kan blive endnu flere.

Bedste hilsner fra træner teamet.

ELLINGE ≡ AUTO

v/Karsten H. Hansen

Ellingevej 77

Ellinge · 5540 Ullerslev

www.ellingeauto.dk

 **66 17 94 63**
MekoPartner

U10 drenge og piger

Vi er kommet godt fra start her på U10. Julie og jeg var lidt spændte- da vi efter sidste sæson sagde farvel til 11 U10-spillere, der nu spiller U12 – gad vide hvor mange spillere vi ville blive i denne sæson? Vi havde et mål om at have spillere nok til både et drengehold og et pigehold- det kræver mindst 14 spillere.

Vi må sige, at målsætningen indtil videre er nået, da vi i skrivende stund er 9 piger og 8 drenge på holdet. Det er super flot. Vi har også hørt rygter om, at der måske er flere på vej til vores herlige flok af spillere – her kan vi bare sige – kom bar' do! Det vil vi glæde os rigtig meget til.

Hver mandag kl. 16-17 knokler alle spillerne løs og kæmper det bedste de har lært, med alt fra at øve driblinger til at lave kringle- og underhåndsskud. Det er en fornøjelse at være sammen med så mange livsglade børn med masser af gå-på-mod.

Vi har allerede spillet vores første stævne. I Rasmus Rask Hallen skulle vi spille to kampe. Modstanderne var Bellinge If og Bagenkop. Det var spændende om



vi ville vinde – selvom det vigtigste er, at alle skyder på mål, et godt forsvar og at have det sjovt. Ud over at få opfyldt disse tre ting, blev det også til to sejre, så det var nogle stolte spillere der vendte hjem til Rolfsted den dag.

Vi ser frem til en fabelagtig sæson!
Skrevet af Julie og Sanni

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



Følg håndbolddamerne på Facebook

Tirsdag d. 9/8 startede Rolfsted IF damer op med træningen, en del opfølgning på tidligere skader, men også skader over sommeren blev vi desværre mødt med. Med et godt samarbejde fra pigerne har vi nu fået igangsat god stabil genoptræning samt dialog for at sikre nærmeste fremtid.

Status efter 6 uges træning, med to træningskampe, et stævne og nye tiltag, som pigerne selv ønskede, så som spinning, står der 17 navne på mine træningsnoter.

Vi er ved at komme igennem alle forventningsoverensstemmelsessamtaler for at sikre at spillerne og vi har samme tilgang til tingene. En spændende første halvdel går snart i gang. Med fokus på en kamp af gangen går vi i krig.

Rolfsteds sommerfest d. 13 august

Damerne fik samlet hjælp udefra så de kunne danne to strandhåndboldhold. I løbet af kampen kom solen frem og få lokale kom da også forbi og så dem spille.



Frokost til Brande stævnet lør. d. 10 september. Brande stævnet var en god oplevelse for os alle. 3 sejre og et nederlag hvor holdet voksede hver gang vi spillede, gjorde bare spillet mere flydende og dynamisk.



Tilgå damernes fanside på facebook. Der vil komme ugentlige opdateringer vedr. kommende kampe, samt klubtiltag så som mentortræning med u12 piger og frivilligt arbejde. Vi støtter lokalsporten i Rolfsted IF, hjælp med at støtte pigernes kamp i fynsserien.



Skrevet af Henrik Krogh og Klaus Christensen



Gymnastikken i nye rammer!

Efter en hektisk flytteuge slog RIF gymnastik i begyndelsen af september dørene op for en ny sæson i Rolfhallens selskabslokaler. Vi er meget glade for at kunne tilbyde vores gymnaster de samme rammer som foreningens øvrige aktiviteter.

Flytningen har krævet mange timers arbejde på mange niveauer! Derfor vil vi gerne sige MANGETAK til alle jer, som fandt tid og kræfter til at hjælpe os på vej!

Friheden til at vælge gymnastikken som en god følgesvend igennem livet.

At vi alle – både børn og voksne – bør bevæge os så meget som muligt er ikke en nyhed for nogen af os. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at befolkningen dagligt er fysisk aktive for at være med til at sikre, at vi forbedrer folkesundheden. Men sundhedsstyrelsen tager ikke parti! Det dikteres ikke, hvad der er den bedste måde at være aktiv på! Begrebet "AKTIVITET" bruges således, at det er os som mennesker, der hver især kan vælge hvad der er bedst for os!

Gymnastik er en af de former for bevægelse, der kan påbegyndes allerede af det ganske lille barn. Den første kontakt med idrætten sker i fællesskab med forældre, eller andre med hvem barnet har en nær relation. Det er en fornøjelse at opleve, hvordan den fysiske aktivitet skaber et stærkt bånd imellem barn og voksen. Uanset hvilke forudsætninger den voksne har for at deltage i gymnastikken, så er han/hun et åbenlyst forbillede for barnet, og er med til at hjælpe barnet til at danne grundlaget for gode vaner for bevægelse og fysisk aktivitet.

I RIF Gymnastik tilbyder vi holdet: "Fræs for Rollinger" for netop denne målgruppe!

Motorisk udvikling er i fokus i både børnehaver og skoler! Der gøres et stort arbejde for at hjælpe børnene med at blive kropsbevidste og nysgerrige på hvad kroppen kan udrette. Derved opnår langt de fleste børn at kunne håndtere mange af de fysiske udfordringer som hverdagen byder på. Når barnet er trygt ved at dyrke gymnastikken på egen hånd, og for alvor oplever hvad det vil sige selv "at lære" gymnastikkens verden at kende, oplever vi ofte, at barnet finder en stor glæde i at bevæge sig.

Instruktørerne på RIF gymnastiks børnehold arbejder målrettet på at nå det enkelte barn på en anerkendende og positiv måde. Det er i disse børneår, hvor gymnastikken for alvor har sin berettigelse, når der arbejdes for at skabe grundlaget for et fysisk aktivt liv. Gymnastik er ikke "bare" gymnastik, men også et godt springbræt for alle andre idrætsgrene. I RIF Gymnastik tilbyder vi holdene: "Turbo kids" og "Krudtuglerne" for netop denne målgruppe!



Mere vil have mere! Tweenies og nyudsprungne teenagere ønsker udfordring, og de ligger ikke skjul på at de vil dygtiggøre sig! Det kræver store armbevægelser og et strejf af vildskab at undervise disse unge mennesker. Også her har gymnastikken sin fulde berettigelse. Kroppen vokser uhæmmet, og pludselig reagerer den anderledes end vanligt. I modsætning til tidligere begynder det halvstore barn at føle træthed, og ømme muskler kan være en helt ny og ukendt fornemmelse. Kroppen, motorikken og ikke mindst "at turde give den gas" skal fastholdes som en del af hverdagen, så pc spil og TV kiggeri ikke bliver den nemme løsning. I RIF gymnastik tilbyder vi holdet: "Team Up" for netop denne målgruppe!

Ung bliver til voksen...og voksen forbliver ung! To sider af samme sag ?? Her er gymnastikken en oplagt mulighed for at fastholde en god fysik, og sikre kroppens smidighed. En god del styrke fastholdes med tilbagevendende fysisk aktivitet. Det er vores erfaring, at uanset hvilket niveau man ønsker at dyrke voksengymnastikken på, så er det med til at skabe både kropsligt- og psykisk velvære, der hjælpe i mange dagligdags opgaver. Smag og behag er forskellig, og det er også for voksne gymnaster vigtigt at finde præcis det hold, som indeholder det gymnasten efterspørger. Gymnastikken kan med lethed stå alene eller kombineres med andre sportsgrene! Det vigtigste er, at føle sig udfordret, og

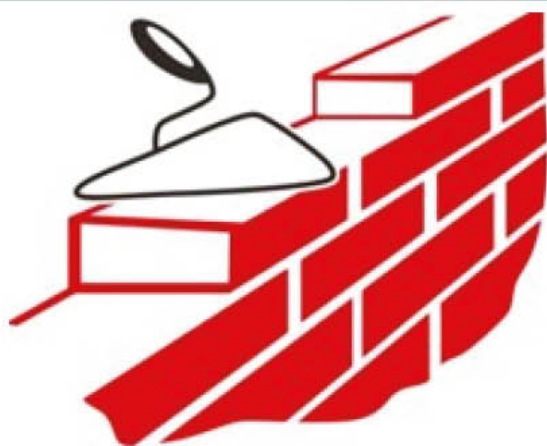
mærke glæden ved at være aktiv. I RIF gymnastik tilbyder vi holdene: "Zumba fitness", "Vedligeholdende træning for hele kroppen", "Mandags-holdet m/k" og "Pilates" for denne målgruppe!

Med disse 8 hold forsøger RIF gymnastik at tilbyde et sæsonprogram, der imødekommer både børn og voksne i vores lokalområde på en måde, så Sundhedsstyrelsens anbefaling kan imødegås! Den fleksibilitet, der rummes i gymnastikken som sportsgren, giver vidde rammer for hvilket hold vi kan fostre. Vi ønsker i høj grad at fastholde de værdier som gymnastikken traditionelt står for, samtidig er det vigtigt for os at følge med i nye strømninger, som på sigt kan få endnu flere mennesker til at opleve glæden ved gymnastikken.

I RIF gymnastik har vi et engageret og dygtigt instruktørteam, og på alle hold er der plads til nye gymnaster, så det er aldrig for sent at tage skridtet ind i gymnastikkens verden!

Vælg det hold der passer dig bedst, og oplev at gymnastikken bliver en uvurderlig følgesvend i hverdagen.

Gymnastikudvalget i RIF.



Ellinge

Murerforretning ApS

Mureropgaver, flisearbejde, støbearbejde, små og store reparationer.
Ring til Klavs på 26 79 29 00

Pilates

– træning som er svær at undvære!



Skrevet af
Birgitte Jönsson
Pilates-instruktør

Jeg startede i RIF i 2009 med et hold, der dengang hed "Speciel K", og har undervist siden. I dag hedder holdet Pilates, og jeg trives fortsat med at undervise. Ser jeg på antallet af gymnaster, så har det aldrig været et stort hold. Men derimod et hold som mange er kommet tilbage til år efter år. Pilates kan man have svært ved at undvære, når man først er kommet i gang med det.

Jeg har en 80 timers uddannelse i Pilates ved DGI i Pilates, og dertil en del efteruddannelse. Det har været en glæde for mig at opleve, hvordan jeg selv er vokset med opgaven igennem de mange år som instruktør. Det er dejligt, når en gymnast af og til roser og lader mig vide, at jeg er blevet en god underviser. Det er sådanne bemærkninger, der luner.

Holdet består af nogen meget søde damer, der alle går meget op i undervisningen i den time vi er sammen. Normalt starter alle med at komme ind i salen, og finde de ting der skal bruges – mens der småsnakkes. Når jeg siger velkommen til Pilates, er alle klar. Hele timen er der fuld koncentration, og tid til fordybelse i egen udførelse af øvelsen. Vi slutter altid af med afslapning, hvilket alle glæder sig til fordi træningen er hård på sin egen måde.

Hvorfor kan man ikke undvære Pilates?

Fordi det giver rigtig god spænding i bæk-

kenbunden, hvilket er en stor fordel når man f.eks står meget i løbet af dagen, løber eller dyrker anden sport. Mavemusklene bliver aktiveret, så de støtter op om en evt. dårlig ryg. Vi arbejder hele tiden med musklerne i hele muskelkorsettet. Mange gymnaster mærker hurtigt dette, når de efter undervisningen pludselig mærker at mavemusklerne er ømme. Men det er på den gode måde! At det kan mærkes, at der er muskler, der er blevet brugt mere end de plejer er et sundhedstegn. Ikke mindst når det foregår med respekt for kroppen.

Pilates er en træningsform, der giver plads til alle. Uanset hvilke skavanker man har, så kan øvelserne laves under hensyntagen til dette. Det er sjældent, at jeg har mødt gymnaster, der ikke har kunnet klare at gå til Pilates, og som ikke efterfølgende har følt at kroppen har haft gavn af undervisningen.

Jeg er selv et levende eksempel, der har mærket det på egen krop, og jeg kan ikke undvære at undervise i Pilates.

Hvis du har lyst til at være med, så er du hjerteligt velkommen i Rolfhallen (Selskabslokalet) torsdag kl. 19:00 – 20:00.

Jeg glæder mig til at se dig!



Tidsbestilling på tlf. 63907080

Kom og se de nye campingvogne fra Weinsberg

Godt gang i fjerboldene

Så er sæsonen kommet rigtig godt fra start. Vores små minitonspillere er fordoblet i antal. Fra 3 til 6, og 1 spiller er rykket op, hvilket hun er meget stolt af. På holdet for nybegyndere er der 13 spillere, hvoraf de 8 er helt nye. Meget flot, og dejligt at børnene får lov at prøve flere idrætsgrene. Det er med til at udvikle dem meget. På holdet fra 17-18 er det de store, som nu har spillet flere år, og de bliver bestemt også meget bedre år for år. Et par stykker er rykket til anden klub, hvor der trænes 2 gange om ugen.

En stor tak skal lyde til trænerne på vores børnehold for det store arbejde de gør. Der arbejdes på et godnatstævne i januar og et klubmesterskab i marts.

Skrevet af
Kirsten Hansen
Formand for
badmintonudvalget



Udlejningen af banerne er også gået rigtig godt i år. Om onsdagen er der ledige baner fra 20.30. Fra kl. 20-21 er der et par baner, hvor der er noget seniortræning med Henrik Skovsgaard. Det er til de personer, som synes de godt kan bruge lidt vejledning i slagteknik. På holdet med motionister som spiller fra 19-20.30 er der også ledige pladser. Vi spiller med skiftende makker.

Mandag er der ledige baner fra 20.30-21.30 og 21-22.

Da banerne er lagt ind som doublebaner og man gerne vil spille single, skal man lige henvende sig til Kirsten på 60853937.



DET HALVE KONGERIGE

Mohairstrømper, uldbluser, kjoler, tørklæder, huer, m.m.
Besøg os på www.dethalvekongerige.dk

Du kan også besøge os i butikken hver onsdag fra kl. 14 til 17
på Ferritslevvej 101. Ellinge. Telefon 2341 6990



Køb et juletræ og

**Kom i julehumør sammen med
Rolfsted Idrætsforening!**

Som noget nyt sælger Rolfsted Idrætsforening i år juletræer på parkeringspladsen mellem SuperBrugsen og Fakta.

Tag hele familien med, når I skal vælge det helt rigtige juletræ.

Vi har træer i alle størrelser.

Der er mulighed for at få træet leveret til en fornuftig pris.

Træerne bliver selvfølgelig spidset, så de er nemmere at få i juletræs-foden, og vi pakker det også i net, så det nemmere at få med hjem.



støt Rolfsted IF!

**Vi er på pladsen i december.
Se nærmere tidspunkter på Rolfsted-if.dk
og på facebook.com/RolfstedIF**

**Vi sørger for den gode julestemning på
pladsen med julemusik, godt julehumør
og mulighed for at købe gløgg og æble-
skiver, pølser og øl/vand.**

**Vi glæder os til at se dig, din familie,
venner og kollegaer.**

**Så støt Rolfsted IF
og køb dit juletræ hos os!**

Arrangør: Rolfsted Idrætsforening

En god sæson er ved at være slut

I skrivende stund er efterårssæsonen ved at være slut, og vinterhalvåret står på spring, hvor nogen hold går indendørs og andre går i vinterhi.

Der har været travlt på banerne og bag kulissen. I forbindelse med RIF Sommerfest afholdte vi igen vort stort anlagte fodboldstævne, et stævne der bla. kan lade sig gøre på grund af den flotte støtte, vi har modtaget fra Marius Pedersen. Et stævne, der trækker gæstende hold fra både Sjælland og Jylland ud over de mange Fynske hold, vi skønner der var cirka 250-275 gæster til stævnet, hvor Rolfsted IF stillede med to af vore egne hold.

Vi har kun fået ros fra både deltagende hold, trænere og forældre, så vi håber naturligvis at kunne videreføre dette stævne til gavn for klubbens ungdom, en stor tak til de frivillige der var med til at gøre det muligt.

U5-U7-U8

Det har været en herlig sommer med en masse dejlige unger, der er meget stabile både til træning og til kamp, og med en god forældre opbakning. Det har været en efterårssæson, hvor de helt små fik deres første medaljer med stor stolthed. De "store U8" rykkede over på 5 mandsbanen, som de har

glædet sig meget til, og de fandt ud af, at så nemt var det heller ikke at score på de "store mål".

Vi mangler en eller to trænere til U7 holdet, og vi håber der kan findes nogle forældre, der vil påtage sig denne flok herlige unger snarest muligt.

U10

Denne sæson har været den første sæson, hvor holdsamarbejdet med Højby i U10 årgangen har skulle stå sin prøve. Der har været træning på skift i Rolfsted og Højby, og der har været 3 hold tilmeldt i henholdsvis A- B og C rækken med drenge fra begge klubber på alle hold. Nogen har spurgt "Hvorfor" dette holdsamarbejde, og det skal ses i lyset af, at både Rolfsted og Højby som fodboldklubber har en smal trup hver for sig, så vil det give alle spillere mulighed for at spille på det rigtige niveau. Og med tanke på, at denne årgang skal spille 8 mands bold allerede i 2017 eller 2018, så vil et holdsamarbejde give begge klubber bedre mulighed for at tilbyde vores spillere "Bold til alle". I oktober vil begge klubber afholde forældremøde, hvor trænerne vil fremlægge deres planer for næste års sæson, samt evaluere samarbejdet med forældrene.



Seniorholdet

Det har været en sæson, hvor der er kommet bedre styr på organisationen af holdet, der er bla. via holdets egne spillere fundet sponsormidler til nyt spillertøj, en stor tak for dette arbejde og til sponsorerne for opbakningen. Der er stadig plads til nye spillere, hvis der er interesserede, den faste flok kan sagtens bruge flere fødder, så kig op og deltag i fællesskabet.

Old Boys

Vores oldboys hold kæmper deres kampe med både modstandere og ikke mindst skader iblandt egne spillere, der spilles nu 7 mands bold så der kan spares et par kilometer i benene. Drengene spiller typisk kampe på udvalgte mandage, og spillerne har vænnet familien til, at de ofte er til sport om mandagen, da flere spillere også spiller badminton i vinterhalvåret i Rolfhallen, så bevares det sociale aspekt og "grundformen" holdes ved lige. Har du lyst til at deltage så er der plads til alle, mød gerne op eller kontakt Sten der er holdleder, for nye i lokalsamfundet er det en god måde at få udvidet det lokale netværk.

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



Skrevet af
Michael Andersen
Formand for
fodboldudvalget





inviterer dig og din mand, kone, chef, bedste ven,
mekaniker, nabo, rengøringsdame... med til

Årets julefrokost

Lørdag den 3. december 2016

Kl. 18.30 - 01.00

i Rolfhallen



.....
**Menuen står på god gammeldags julemad,
og orkesteret Foxx spiller op til dans.**

Du kan se menuen på Rolfsted-if.dk

Alt overskud går til Rolfsted IF

Billetter købes hos:

Salon Binder i Ferritslev, kontant betaling
eller overførsel til 0828 0000570125

Eller via Rolfsted.clubcommander.com

Tilmelding senest den 25. november



RIF's venner

Støtteforeningen RIF's venner havde d. 19. Maj fornøjelsen af at præsentere "SPECIALKLASSEN". I selskabslokalet i Rolfhallen havde vi bygget en lille scene, og stolene stod klar på rækker. Så da de knap 100 forventningsfulde gæster dukkede op en helt almindelig torsdag aften, var vi klar og parate til noget helt nyt- nemlig comedy.

Nogle havde oplevet "specialklassen" før, andre var debutanter. Baren åbnede selvfølgelig lidt før show-start, og allerede her kunne vi mærke at folk var i god stemning, og snakken gik lystigt. Kl. 20 gik "specialklassen" på scenen, og lige fra starten og til de små to timer senere var færdige, var der højlydt latter fra salen. Flere måtte bukke under for mavekrampe, mens andre grinede og morede sig mere dæmpet. De formåede at fange og inddrage publikum, så alle fik valuta for pengene. Flere af deres indslag udsprang fra publikums ideer og hurtige indfald, hvilket er med til at gøre hvert show unikt og personligt. Flere måtte på scene, mens andre fik lov at styre stødhalsbånd, det hele til stor jubel for det øvrige publikum.

Vi synes, vi havde fået et godt arrangement stablet på benene, og håber at rigtig mange vil bakke op om kommende nye tiltag. Al overskud går til Idrætsforeningen, og vi er meget åbne for ideer- så kom endelig med dem, hvis I ligger inde med en god ide, eller godt arrangement.

Glæder os til at se rigtig mange af jer til kommende arrangementer.

RIF's venner

STIFTET
1982

STØTTEFORENINGEN

5863 FERRITSLEV



Skrevet af
Louise H. Nielsen
Instruktør

Kønsskifte hos RIF Body Bike

Hos RIF Body Bike er der på det seneste sket et kønsskifte.

Sadlen på instruktørcyklen er nemlig blevet overtaget af Louise og Diana, som nu kører ugens faste hold. Thomas og Steffen står dog stadig klar i kulissen til at afløse, hvis der er behov for det.

De sidste par måneder har der været lidt stille i spinninglokalet. Vi tror, at det skyldes det gode vejr. Vi håber, at vi snart kan mærke, at den kolde tid er på vej, og det får, heldigvis, vores gode spinnere til at komme tilbage på den indendørs cykel.

God fart og hyggelig omgangstone

Tirsdagsholdet, som primært køres af Louise, er et hold med god intensitet, gode beats, sved på panden og en hyggelig omgangstone. Holdet har det sidste år kørt med en forholdsvis fast gruppe af spinnere, men der er altid plads til nye, der elsker god fart i benene og en god bas i højtalerne.

RIF Håndbold hopper på cyklen

Som noget nyt har Body Bike også indledt et samarbejde med RIF Håndbolds damer. Under opstarten til den nye sæson har pigerne været forbi spinninglokalet og prøvet Body Bike af som erstatning for det klassiske løb. Som instruktør for dette tiltag skal det siges, at der kom god farve i kinderne og der var også overraskelse at spore, da de fandt ud af, at det ikke bare var som at sidde på en motionscykel i motionscentret. Vi håber selvfølgelig, at de kommer igen.

Spincross - hvad er det?

På torsdagsholdet er Diana sprunget ud som instruktør, og hun har tilføjet et nyt tilbud til spinninglokalet, nemlig spincross. Holdet kombinerer en halv times spinning, hvor efter der dyrkes

en halv times cross fit, også kaldet cirkeltræning. En ting er sikkert, her bliver alle muskelgrupper brugt, og det kan tydeligt mærkes dagen efter.

Frisk søndag formiddag?

Så kom op og få skudt søndagen i gang med god samvittighed. Holdet køres af skiftende instruktører, men der er garanti for god musik og sved på panden. Og så kan man nyde en slapper på sofaen med god samvittighed.

Plads til flere

Der er altid plads til flere, og vi arbejder også på at starte et begynderhold op, for dem der aldrig har prøvet det før eller for dem, der gerne vil i gang igen efter en længere pause. Og på de andre hold er der også plads til flere, så hop endelig med op på cyklen - vi vil så gerne have dig med. Som ny får man de første 2 timer gratis. Send en mail til bodybike@rolfsted-if.dk, så hjælper vi dig i gang.





Tennissæsonen synger på sidste vers

Vi kan virkelig kigge tilbage på en tilfredsstillende sæson. Vi har igen i år haft en medlemsfremgang, og specielt vores ungdomshold har fået stor tilgang. Fordelt på vores to træningshold er vi i år kommet helt op på 31 spillere! Det er så flot af en klub i vores størrelse. Specielt arrangementet "Godnat-idræt" i Rolfhallen, hvor en masse børn fik lov til at prøve nogle forskellige idrætsgrene, betød flere ungdomsspillere på tennisbanerne.

I år forsøgte vi også at starte et træningshold for voksne, hvor der var fokus på de helt nye spillere, som aldrig havde spillet tennis før. Også her har vi haft held til at få nye spillere i gang, og holdet har ligget på 4-8 spillere pr. gang.

I alt dette positive må vi dog også erkende, at det er svært at fordele så mange ungdomsspillere på vores to baner. Næste år vil vi derfor forsøge at dele børne- og ungdomsspillere op i flere hold, så vi har flere men mindre hold.



Vi har haft en sælger ude til en træning for at fremvise en boldmaskine. Den viste sig at være rigtig smart, og vi er derfor gået i gang med at skaffe nogle penge til indkøb af en lignende maskine. De første 3.000,- er allerede i hus, da vi har fået et sponsorat fra Fjernvarme Fyn. Nu mangler vi bare resten.

Tak for en god sæson på tennisbanerne. Vi er stadig kun to mand i tennisafdelingen, så hvis du har lyst til at hjælpe i en afdeling i fremgang, så sig endelig til.



Skrevet af
Stefan Jensen
og
Mick Petersen
Trænerteam

ROLFSTED EL ApS

Aut. EL-installatør Claes Henningsen

Ørbækvej 844 • 5863 Ferritslev

Telefon 6598 1133 • Mobil 2320 0433



“Der er indlagt kaffepauser med tid til snak om stort og småt”

Kontingenter

Mandagsidræt: 440 kr. pr. år inkl. kaffe og småkage.

Deltager man i mandagsidræt, kan man inden for samme kontingent også spille kroket, udendørs petanque og/eller cykle.

Kroket eller udendørs petanque: 265 kr. pr. år. For indendørs petanque betales et tillæg på 80 kr. pr. år.

Cykling: gratis.

Mandagsidræt

Ledere: Ingrid Krebs og Henning Johansen

Mandag kl. 10-11.30 i Rolfhallen

Vi begynder med en halv times opvarmning under ledelse af Henning Johansen. Derefter deler vi os efter interesser, nogle gør gymnastik i den store sal under ledelse af Ingrid Krebs. Andre spiller hockey, petanque eller badminton i hallen, og nogle går i motionscentret. Efter idræt mødes vi alle i cafeteriaet til hygge og snak over en kop kaffe.

Kroket

Leder: Steen Rasmussen

Tirsdag kl. 9-13 ved tennisbanerne

Der spilles hele året, såfremt vejret tillader det. Der 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 er det også muligt at deltage i stævner med andre klubber

Petanque

Leder: Knud Knudsen

Onsdag kl. 9.30-11.30

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 kampe i løbet af sommeren mod nabobyernes klubber.

Cykling

Leder: Bent Larsen

Mandag kl. 9.30-11.30 i sommerhalvåret

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

Fællesspisning

For alle medlemmer af senioridræt.

Ledsagere er også velkommen

14. november 2016

23. januar 2017

27. februar 2017



Fællesarrangementer

For alle medlemmer af senioridræt. Også for ledsagere.

4. november 2016: Vinsmagning i Rolfhallen

12. december 2016: Julefrokost

10. februar 2017: Klubaften i Rolfhallen

27. marts 2017: Sæsonafslutning

På besøg ved "Kongsdal Åben Have" den 7. juni i år.

"Seniorfest" i vinter/forår 2016. Den blev holdt i hallen, og der var ca. 70 deltagere. Der er spisning og underholdning og dans.



Motion - når det passer dig!

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

Vores center har pt. tilknyttet 8 instruktører der har gennemgået fitnessuddannelsen hos DGI, og de er derfor godt rustet til at hjælpe og vejlede vores medlemmer.

Motionscentret er bemannet af en instruktør:

Mandag: 19.00 - 20.30
 Tirsdag: 19.00 - 20.30
 Torsdag: 19.00 - 20.30

På disse dage kan man få fornyet kort, få prøvetimer eller lagt programmer
 Prøvetimer bedes aftalt på forhånd ved henvendelse til :

Lars Madsen 26195601 l.p.m@aarslevnet.dk
 Ronni Gormsen 60656512 run-ni@hotmail.com

Periode	Pris	Pensionist
Depositum	50,-	50,-
1 måned	175,-	140,-
2 måneder	325,-	225,-
3 måneder	475,-	325,-
6 måneder	800,-	575,-
12 måneder	1300,-	950,-

Du kan nu også betale med Mastercard og VisaElectron



TRYK PÅ KVALITETEN

- i går, i dag og i morgen

- Grafisk design
- Offset- og digitaltryk
- Efterbehandling
- Bogproduktion
- Skilte og autodekoration
- Storformatprint og roll-up's

Sapa
 Grafisk

Tlf. 63 15 01 47 • sapagrafisk.dk



P. Kortegaards Planteskole dyrker 3000 forskellige plantearter. Blandt andet store alletræer, som dem indehaver Jørn Jørgensen står ved her.

Artiklen er af Ida Outze, EnergiFyn/Gnisten nr. 2

P. Kortegaards Planteskole støtter lokalsamfundet

For P. Kortegaards Planteskole er det vigtigt at støtte lokalsamfundet. Det gør virksomheden blandt andet gennem deres Favorit Support aftale med Energi Fyn.

Lidt uden for Rolfsted på Østfyn ligger en ikke helt almindelig planteskole. På 110 hektar jord dyrker P Kortegaards Planteskole over 3.000 forskellige plantearter lige fra solitær buske til store alletræer.

- Vores produktionstid er noget længere end de flestes. Ofte går der op til tre år, fra vi modtager en kontrakt til planterne kan leveres. Vores kunder er primært offentlige bygherrer, som vi leverer en totalleverance af klargjorte planter til, fortæller Jørn Jørgensen, indehaver af P Kortegaards Planteskole. der beskæftiger 25 fuldtidsansatte og flere ungarbejdere fra lokalområdet.

- Det er vigtigt for os, at vi kan tiltrække arbejdskraft, og at vi som virksomhed har et godt samarbejde med lokalbefolkningen. Med vores Favorit Support aftale får vi mulighed for at støtte lokalsamfundet

og give noget tilbage til de mange ungarbejdere, der gennem årene har haft et job hos os. Dg det uden at det koster os noget, siger Jørn Jørgensen.

Støtte til den lokale idrætsforening Gennem deres Favorit Support aftale med Energi Fyn støtter P. Kortegaards Planteskole Rolfsted Idrætsforening.

- Idrætsforeningen er et vigtigt omdrejningspunkt i lokalsamfundet, derfor har vi valgt at støtte dem via vores elforbrug, forklarer Jørn Jørgensen.

En Favorit Support-aftale består af to elementer. Et konkurrencedygtigt markedselprodukt og en investering i elmarkedet. Investeringen foretager Energi Fyn, og den er uden omkostning og risiko for virksomheden. Afkastet af inve-



steringen tilskrives den klub, som virksomheden har valgt at støtte.

Den eneste forudsætning for at lave en Favorit Support aftale med Energi Fyn er et årligt elforbrug på over 100.000 kWh. Hos P. Kortegaards Planteskole er det nedkøling af planter der betyder, at virksomheden har et årligt elforbrug på omkring 250.000 kWh.

- Når planterne køles ned, betyder det, at de kan ligge i dvale uden at tørre ud eller rådne. På den måde sikrer vi næste års produktion af planter, og vi køber os noget tid til de mange udplantningsopgaver, som vi har om foråret. Vi har mellem 30-og 40.000 planter liggende på køl, forklarer Jørn Jørgensen.

Om Favorit Support

Favorit Support er et markedselprodukt og samtidig et sponsorkoncept fra Energi Fyn, hvor større virksomheder kan vælge at støtte en fynsk klub eller forening via sit elforbrug - uden at det koster ekstra. Med Favorit Support kan virksomheden sikre kontant støtte til en fynske klub eller forening. Virksomheden er således med til at gøre en forskel for kultur- og idrætslivet på Fyn. Den eneste forudsætning er, at virksomhedens elforbrug skal være over 100.000 kWh om året.

Vil du støtte RIF?

Vil du som virksomhed støtte Rolfsted Idrætsforening kan du kontakte **Paw Jakobsen** fra **Energi Fyn** på 63171900.



FynskSupportEl
- ny energi til din klub



Med FynskSupportEl støtter du RIF med 2 øre per kWh, du bruger - uden at det koster dig ekstra!

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



KONTAKTPERSONER I ROLFSTED IDRÆTSFORENING

Hovedbestyrelsen

Ernst Jørgensen
Tlf. 2127 2808
formand@rolfsted-if.dk

Sponsorudvalg

Louise Godskesen
Tlf. 2197 2393
louise.godskesen@rolfsted-if.dk

Støtteforeningen

Poul Erik Greve
Tlf. 2170 9414
greve1@pc.dk

Badminton

Kirsten Hansen
Tlf. 6085 3937
kirstenkirt@hotmail.com

Fodbold

Michael Andersen
Tlf. 2365 9906
michael.andersen@cembrit.dk

Gymnastik

Iben Bech
Tlf. 6598 2414
gymnastik@rolfsted-if.dk

Håndbold

Ole Nielsen
Tlf. 2011 1927
ason@dlgmail.dk

Tennis

Stefan Jensen
Tlf. 6166 1555
tennis@rolfsted-if.dk

Motionscenter

Lars Peter Madsen
Tlf. 2619 5601
l.p.m@aarslevnet.dk

Body Bike

Diana Riise Andersen Tlf.
2713 6544
dianariise@yahoo.dk

Senioridræt

Bendt Søberg
Tlf. 2177 8247
lilibendt@ferritslevnet.dk

Rolfhallen

Uffe Andersen Holtze
Tlf. 3013 2848
uffeholtze@gmail.com

Rolfhallens aktivitetsudvalg

Lykke Holtze
Tlf. 2299 3634
aktivitetsudvalget@rolfhallen.dk

Halinspektør

Per Rasmussen
Tlf. 4074 3024
kontakt@rolfhallen.dk

Rolfhallen

Tlf. 6598 1234

For yderligere kontaktpersoner besøg **Rolfsted-if.dk**