

SÆSONSTART



AUGUST 2010

Jeg vil på Karrebæk Idrætsforenings vegne byde velkommen til en ny og spændende sæson.

Grupperne har brugt sommerpausen på at sammensætte et program som henvender sig til børn, unge og voksne. I Karrebæks idrætsforening har vi fokus på at der skal være plads til alle, uanset alder og køn og vi prøver hele tiden at finde nye tiltag som tiltrækker flere medlemmer.

Til den årlige generalforsamling har vi etableret en ny undergruppe. Folkesuccesen er kommet til Karrebæk og Karrebæk IF Løb bydes velkommen til foreningen.

På den årlige generalforsamling måtte hovedforeningen desværre fremvise et kedeligt regnskab. Et underskud på omkring 50.000 kr, som bestyrelsen i indeværende regnskabsår skal forsøge at rette op på, så vi igen får en sund og stabil økonomi, som undergrupperne under KIF har. Vi har derfor minutiøst gennemgået indtægter og udgifter og gjort nogle konkrete tiltag som skal være med til at få økonomien på rette spor igen.

Vi har i bestyrelsen bl.a. besluttet at spare på martsudgaven på sæsonstarten, som betyder at den fremover kun udkommer i august måned.

Derudover skal vi gøre en større indsats på at skaffe flere sponsorer til klubben.

Som formand for Karrebæk Idrætsforeningen skyder jeg hermed sæson 2010/2011 i gang. God fornøjelse.

Med venlig hilsen Jesper Elmelund, HB formand

Bestyrelserne

Hovedforeningen

Formand Jesper Elmelund	2296 0390	jeel@stofanet.dk
Kasserer Henrik Skovly	6156 4611	hes@diba.dk
Sekretær + badminton Annette Møller	5544 2663	anbimol@hotmail.com
Fodbold Lasse Hansen	2149 8901	snedker.lasse@mail.dk
Gymnastik Camilla Frederiksen	2288 3285	olliebee@olliebee.dk
Løb Søren Lund	5810 6595	sblund@privat.dk
Skytter Ronny Vindfeldt	2229 2416	kif-skytterne@stofanet.dk

Badminton

Formand Tove Haupt-Hansen	4018 7289	tovehaupt-hansen@stofanet.dk
Kasserer Hanne Ulrik Kelberg	5544 3334	kelberg@post9.tele.dk
HB-medlem Annette Møller	5544 2663	anbimol@hotmail.com
Medlem Lasse Hansen	2149 8901	snedker.lasse@mail.dk

Bestyrelserne

Fodbold

Formand Lasse Hansen	2149 8901	snedker.lasse@mail.dk
Kasserer Anne Høegh Christensen	3075 1508	anne@taastrupgaard.dk
Sekretær Margit Petersen	4045 2725	kpautoservice@stofanet.dk
Ungdomsformand Charlotte Ditlevsen	2636 7834	charlotte_ditlevsen@mail.dk
Seniorformand Mikkel Fossing	2889 1408	m.fossing@stofanet.dk
Medlem Per Knudsen	5544 1670	per@jasminen.dk

Gymnastik

Formand Camilla Frederiksen	2288 3285	olliebee@olliebee.dk
Kasserer Doris Jacobsen	5544 1405	seja@stofanet.dk
Medlem Sisse Lyngsø Larsen	5355 1702	sisse.lyngsoe.larsen@skolekom.dk
Medlem Birgitte Bro Petersen	5544 1825	lunte@stofanet.dk
Medlem Karina Ditlevsen	6022 8004	Karina.ditlevsen@teliamail.dk
Medlem Heidi Thybo Mørkeberg	2240 9050	comaorslev@mail.dk

Bestyrelserne

Løb

Løb Søren Lund	5810 6595	sblund@privat.dk
Kasserer Kirsten Alexandersen	2225 8489	kirstenalexandersen@hotmail.com
Medlem Bettina Schou	6151 2143	bs@synergi1.dk
Medlem Bruno Petersen	5572 6631	brurit@stofanet.dk
Medlem Michael Andreasen	2251 5437	stenstrup@postkasse.com
Medlem Bente S. Larsen	5599 3114	olslars@stofanet.dk

Skytter

Formand Ronny Vindfeldt	2229 2416	kif-skytterne@stofanet.dk
Kasserer Irene Pedersen	Kontakt formanden	Kif-skytterne@stofanet.dk

Støt det lokale - de støtter os!

Badminton

Ungdom

Sæsonstart: 2. september 2010 (Holdene lægges evt. sammen)

Tilmelding under træning eller pr. tlf.

Torsdag Træner: Lasse Hansen Pris:	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 300.-	Uøvede og let øvede Øvede Søskenderabat kr. 100.-
--	---	---

Senior

Sæsonstart: 6. september 2010

Tilmelding under træning eller pr. tlf.

Mandag Pris:	20.00 – 22.45 500.-	Turneringsspillere + boldgebyr
-------------------------------	------------------------	-----------------------------------

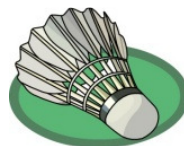
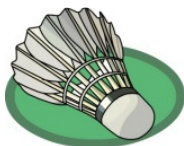
Nye motionisters tilmelding er fra d. 11.august pr.tlf.

Motionister

Sæsonstart: 1. september 2010

Motionister med tildelt bane i sidste sæson har modtaget girokort som vanligt!

Mandag Tirsdag Onsdag	20.00 – 21.00 eller 21.00 – 22-00	Pris: Kr. 1000.- pr bane (4 spillere)
Søndag Voksen/barn	09.00 – 10.00 eller 10.00 – 11.00	Pris: 500.- pr. bane (en familie)



www.karrebaek-if.dk

Bestyrelsesmedlem efterlyses:

Undertegnede har valgt at forlade foreningsarbejdet med udgangen af denne sæson og således vil Badmintongruppen desværre stå uden formand efter generalforsamlingen i marts 2011.....

- hvad vi selvfølgelig ikke håber vil ske!

MEN vi håber og tror, at der er nogle (helst mange) som har lyst til at deltage i gruppens arbejde til glæde og gavn for lokalsamfundet, spillerne og KIF.

Jeg takker alle I spillere, idrættens venner i KIF og badmintons bestyrelse gennem de mange års foreningsarbejde og for mange herlige, gode og sjove timer.

Det har været et udviklende, spændende og rigtig dejligt arbejde – at arbejde med idrætten og mennesker. Der er ingen tvivl om, at jeg vil savne Karrebæk IF samt det fællesskab som er i og omkring sporten.

Tak for en dejlig tid ☺ Tove

Hvad arbejdet indebære kan vi ta' en snak om og I er meget velkommen til ringe til mig på mobil 4018 7286

Med sportslig hilsen

Badmintongruppen
v/Tove Haupt-Hansen

www.karrebæk-if.dk



Bagerste række fra venstre: Heidi Mørkeberg, Anders Jensen, Peter Nielsen, Alis Daugaard, Tanja Jakobsen, Christina Pedersen.

Forreste række fra venstre: Henrik, Mie Jensen, Susanne Fjellerad, Mads Kristensen, Inge Hansen, Frida Hansen, Ditte Hansen, Sine Geert-Jørgensen

Tumlastik 0 - 2 år (mor/far & barn)

Træningstid: Mandag kl. 16.30 - 17.15

Kontingent: 1. rate 200,00 kr. – 2. rate 150,00 kr.

Sæsonstat: Mandag d. 6. september 2010

Instruktør: Susanne Fjellerad

Gymnastik

Minigymnastik 3 – 4 år (mor/far & barn)

Træningstid:	Mandag kl. 17.15 - 18.00
Kontingent:	1. rate 200,00 kr. – 2. rate 150,00 kr.
Sæsonstat:	Mandag d. 6. september 2010
Instruktør:	Susanne Fjellerad

Redskabsbørn 4 - 7 år

Træningstid:	Tirsdag kl. 16.45 - 17.45
Kontingent:	1. rate 250,00 kr. – 2. rate 150,00 kr.
Sæsonstat:	Tirsdag d. 7. september 2010
Instruktør:	Christina Petersen & Ditte Hansen

Springmix 7 - 13 år

Træningstid:	Tirsdag kl. 18.00 – 19.30
Kontingent:	1. rate 300,00 kr. – 2. rate 200,00 kr.
Sæsonstat:	Tirsdag d. 7. september 2010
Instruktør:	Christina Petersen & Alis Daugaard



Vedligeholdet fra 15 år og opefter

Træningstid:	Mandag kl. 19.00 – 20.00
Kontingent:	1. rate 300,00 kr. – 2. rate 200,00 kr.
Sæsonstat:	Mandag d. 6. september 2010
Instruktør:	Inge Hansen

Vild med dans for par

Træningstid:	Mandag kl. 18.00 – 19.00
Kontingent:	1. rate 350,00 kr. pr. par 2. rate 250,00 kr. pr. par
Sæsonstat:	Mandag d. 6. september 2010
Instruktør:	Heidi Thybo Mørkeberg

Selvforsvar

Træningstid:	Tirsdag kl. 18.30-20.00
Kontingent:	1. rate 250,00 kr. – 2. rate 200,00 kr.
Sæsonstat:	Tirsdag d. 7. september 2010
Instruktør:	Peter Hansen

Parkour

Træningstid:	Onsdag kl. 18.00-20.00
Kontingent:	1. rate 300,00 kr. – 2. rate 200,00 kr.
Sæsonstat:	Onsdag d. 8. september 2010
Instruktør:	Anders Jensen & Mads Kristensen

Stavgang

Træningstid:	Torsdag kl. 18.30-20.00
Kontingent:	Hele vintersæsonen 320 kr.
Sæsonstat:	Torsdag d. 2. september 2010
Instruktør:	Marie Ditlevsen

Du kan læse holdbeskriver mv. på vores hjemmeside. På hjemmesiden kan du også se gymnastikgruppens klubdragt.

Vi glæder os rigtig meget til at se alle børn og voksne, nye som gamle medlemmer.

www.karrebaek-if.dk

Vi er næsten halvvejs i sæsonen og vi får stadig nye medlemmer. Bliv endelig ved med at komme. Vi kan sagtens være flere.

De 3 S'er = Karrebæk Løb

I Karrebæk Løb skal det være de 3 S'er, som vi har som en rettesnor:

Det skal være **Socialt**, **Sjovt** og samtidig også **Seriøst** at være løber i Karrebæk Løb.

Status er:

- Vi har ca. 85 medlemmer
- Vi løber fortsat hver:
 - * torsdag kl. 19.00 Med træneresupport
 - * søndag kl. 10.00 Nogle gange med trænersupport
 - * tirsdag kl. 18.00 Nogle gange med trænersupport
- Indtil andet er aftalt, så starter træningen altid ved Karrebæk hallen.
- Vi har etableret følgende hold (mål for træningen i parentes efter ca. 30 ugers træning):
 - * Grønt hold (kan løbe 5 km uden pause)
 - * Blåt hold (kan løbe 7,5 km uden pause)
 - * Rødt hold (kan løbe 10 km uden pause)
 - * 5 km (løber 5 km hver torsdag)
 - * 10 km (løber 10 km hver torsdag)

- Vi har repræsentanter ude at løbe i lokale løb. Og med en vis succes. Vores hurtige herrehold vandt den åbne række i juni måneds Danmarksstafet i Næstved. Stort tillykke til:
Simon, Casper, Søren og Niels.
- Vi er også repræsenteret ved større løb så som:
Eremitageløbet, BT. Halvmaraton.

Beskrivelse af en normal træningsaften (torsdag):

Vi har aftalt, at træningen starter kl. 19.00, men allerede fra kl. 18.45 begynder løberne og trænerne at dukke op. Det er på forhånd aftalt, hvem af trænerne, der står for opvarmning og ingen opvarmning er ens. Der er gange, hvor vi stifter bekendtskab med yoga eller med god gammeldags gymnastik i vores opvarmning. Opvarmningen er som regel overstået på 5-10 minutter og derefter går vi ud i de grupper, som vi nu vil deltage på. Trænerne sørger for, at vi bliver holdt til ilden under selve træningen, men har også ansvaret for, at vi alle kommer med retur til hallen.

Når træningen er overstået så er der fælles udstrækning med det hold, vi har løbet på. Inden der er gået 1 time og måske 5-10 minutter, så er alle kommet retur og de første, der kom ind er som regel også taget af sted igen.

Efterår og vintertræning:

I løbet af efteråret (torsdag, den 28. oktober 2010, kl. 20.15), så vil klubben arrangere en temaaften og hvad der kommer på programmet er endnu ikke fastlagt.

- Det kunne være en aften med fokus på ernæring og sundhed i forbindelse med løb
- det kunne også omhandle pulstræning
- eller hvordan man kan optimere sin træning.

Der er ikke fastlagt noget tema endnu. Dette vil blive annonceret på hjemmesiden og ved opråb på træningsaftnerne.

Der er juleafslutning i cafeteriaet torsdag d. 9. december kl. 20.15 med æbleskiver og glögg. Det koster kr. 20,- at deltage og er ellers ganske uforpligtende. Det betyder, at selvom du som løber har afsluttet din sæson, så skal du være hjertelig velkommen, når træningen er slut for de løbere, der holder ved hele vinteren igennem.

Sæson 2011/2012:

Næste år, 2011, starter sæsonen torsdag d. 7. april ved hallen for nye begynderhold. Mere information herom vil blive offentliggjort på hjemmesiden samt ved opslag og annonce.

www.karrebaek-if.dk

Udendørs fodbold

Sæsonstart: 11. august 2010



Årgang 01/02/03

Træning: mandag kl. 16.00 – 17.00

onsdag kl. 16.00 – 17.00

Kontingent: 425,- pr. halvår inkl. indendørs

Træner årgang 03: Kristian Ditlevsen - tlf. 4079 1374

Træner årgang 01/02: Anton Henriksen - tlf. 4054 4337

Leg med bold - Årgang 04/05/06 / 07

Træning: onsdag kl. 16.00 – 16.45

Kontingent: 300,- helårs inkl. indendørs

Træner årgang 05/06/07: Hans-Erik - tlf. 5544 7880

Træner årgang 04: Lars Christensen

Årgang 97/98 - piger

Træning: tirsdag kl. 17.00 – 18.30

torsdag kl. 17.00 – 18.30

Kontingent: 425,- pr. halvår inkl. indendørs

Træner: Henrik Frederiksen - tlf. 2557 5196

Fodbold

Årgang 99/00/01 - piger

Træning: tirsdag kl. 17.00 – 18.30

torsdag kl. 17.00 – 18.30

Kontingent: 425,- pr. halvår inkl. indendørs

Træner: Gitte Henriksen - tlf. 2682 1671

Årgang 99/00 - drenge

Træning: mandag kl. 16.30 – 17.30

onsdag kl. 16.30 – 17.30

Kontingent: 425,- pr. halvår inkl. indendørs

Træner: Jimmi Lind - tlf. 2886 4832

Skytter

Vi tilbyder også skydning i Karrebæk IF. Vi skyder på 50 m., 100 m. og 200 m. bane. Alle er velkomne.

VIGTIGT: Husk våbentilladelse og desuden gyldigt jagttegn, hvis du har jagtriffel. Høreværn er påbudt. Vi har et enkelt par til udlån og Bilsom propper kan købes.

Læs mere om vores skyttegruppe på vores hjemmeside.