



# Karrebæk IF

## Karrebæk Idrætsforenings nyhedsmail

### Karrebæk IF Løber stadig i højt tempo

Nu er efteråret for alvor kommet til Karrebæk og omegn, men hvor blev som-meren egentlig af?

For Karrebæk Løb er foråret, sommeren samt første del af efteråret gået med træning. Vi har været en fast skare, der er dukket op til træning hver torsdag og de meget ihærdige har været aktive både tirsdag, torsdag samt søndage.

Der har i sammenligning med sidste år været usædvanlig mange regnvejrsgange på torsdage og én enkelt dag har vi været nød til at aflyse træningen pga. tordenvejr.

Torsdag d. 13. oktober holdt vi et afslutningsløb for vores løbhold med et 10 km løb fra Næstved til Karrebæk Hallen.



Vi var 20 personer, der blev transporteret fra Karrebæk til Næstved i en lånt bus. Ved Næstved havn mødte vi yderligere 4 personer og i næsten samlet flok løb vi alle til Karrebæk.

Efterfølgende samledes vi i Klubhuset, hvor vi fik noget at spise og drikke. En rigtig hyggelig afslutning på sæsonen.

Men vi er nu ikke holdt helt op med at løbe. Alle med lyst til at løbe kan' deltage i vores vintertræning.

Vi løber fra hallen efter følgende plan:

**Tirsdage kl. 17.00      Torsdage kl. 18.00**

**Søndage kl. 10.00**



Find os på  
**Facebook**

### Kort nyt fra KIF

KIF Fodbold søger seniortræner til Karrebæk IF's førstehold. Er du interesseret i at høre mere, så kontakt seniorfor-

**Støt det lokale  
- de støtter os!**



I Karrebæk Idrætsforening er der altid plads til dig og dine venner og vi har et godt sammenhold i foreningen.



# Karrebæk IF

Af store arrangementer, som Karrebæk Løb har deltaget i kan nævnes følgende:

Af store arrangementer, som Karrebæk Løb har deltaget i kan nævnes følgende:

- Danmarksstafetten i juni måned, hvor vi deltog med 4 hold, i alt 15 deltagere.
- H.C. Andersen marathon, d. 18. September. Fra Karrebæk løb deltog og gennemførte 3 personer.
- Eremitageløbet (9. oktober) i Dyrehaven, hvor vi var 20 deltagere. Vi havde arrangeret fællestransport og havde en pragtfuld dag i Dyrehaven godt hjulpet på vej af kanon flot vejr.
- Løb på fodsporet. Til indvielse af den tidligere togstrækning mellem Næstved og Slagelse deltog Karrebæk Løb med 4 deltagere på ½-marathon distancen samt 5 løbere på 5 km-ruten.

## Sæson 2012:

Næste års sæson starter torsdag den **8. april kl. 19.00.**

Opstartsmøde bliver afholdt **torsdag d. 29. marts 2012** i cafeteriaet.

## WWW.KARREBAEK-IF.DK

### Nyt fra Gymnastikgruppen:

Det er nu 2 måneder siden vi startede sæsonen i Gymnastikgruppen, og vi er kommet rigtig godt i gang på mange af vores hold. Det er rigtig dejligt at se der er så stor tilslutning på trods af vi havde en udfordring med at få vores program ud, da sæsonstart ikke blev trykt.

Desuden havde vi også en udfordring med redskabsbørn og Spring-mix da vi stod uden instruktør til sæsonstart. Heldigvis kunne Mads, Tanja og Inge hjælpe os, så vi også kunne få disse hold i gang.

Det er nu lykkedes os at finde en instruktør som hedder Line og en hjælpeinstruktør som hedder Mette til redskabsbørn, men vi vil gerne have 1-2 hjælpeinstruktør mere, så er der nogen som har lyst hører vi gerne fra jer.



Find os på  
**Facebook**

### LEG LØS:

Har du lyst til at lege løs i Karrebæk Hallen? Vi tømmer redskabsrummet eller finder boldene frem.

Alle er velkomne!

#### Hvornår finder LEG LØS sted:

Søndag d. 30. oktober 2011

Søndag d. 20. november 2011

Søndag d. 29. januar 2011

Søndag d. 26. februar 2011

#### ALLE SØNDAGE FRA KL. 10 - 12

#### Hvad koster det?

Det koster 10 kr. pr. person pr. gang  
Inkl. 1. stk. frugt og 1 juice eller vand

Med venlig hilsen

Karrebæk Idrætsforening



I Karrebæk Idrætsforening er der altid plads til dig og dine venner og vi har et godt sammenhold i foreningen.

## WWW.KARREBAEK-IF.DK

**Oktober 2011**



# Karrebæk IF

Gymnastikgruppen tilbyder også selvforsvar, men her er der desværre ikke så stor tilslutning. Selvforsvar er ikke kun for børn og unge mennesker, voksne er også meget velkommen, så dette er måske holdet hvor far har mulighed for at lære noget, men mor er selvfølgelig også meget velkommen.

Sidste år startede vi holdet Ung Sport. Ideen med dette hold var at der skulle være et sted hvor de unge mennesker kunne mødes og hygge sig samtidig med de fik mulighed for at dyrke motion. Vi valgte at der ikke skulle være fast kontingent på dette hold, men at man skulle betale 10,- pr. gang man deltager og så får man 1 stk. frugt og 1 kildevand.

Igen i år valgte vi at starte dette hold, men da der ikke kom nogen de første gange besluttede vi at vi først starter dette hold op igen **torsdag d. 27. oktober**. Vi har i år valgt at ændre tidspunktet så det er kl. 19.00-20.30. Vi håber at der er rigtig mange unge mennesker, som kunne tænke sig at mødes i hallen. Frida glæder sig til at se jer **torsdag d. 27. oktober kl. 19** i Karrebæk Hallen.

## WWW.KARREBAEK-IF.DK

Gymnastikgruppen tilbyder også dans for par hver **mandag kl. 18-19**. Her lærer vi forskellige figurer i vals, quicksteep, cha cha cha og jive. Måske skal vi også prøve lidt tango, wienervals, samba og rumba. Her er alle velkommen hvad enten man har prøvet at danse før eller er nybegynder. Vi håber der er flere som kunne tænke sig at danse, da vi kun er 4 par på holdet.

Udover de nævnte hold er der også tumlastik for 0-2 år, mini-gym for 3-4 år, vedligeholdet, Zumba og Parkour. På vores hjemmeside kan man finde oplysninger om de forskellige hold.

Gymnastikgruppen overtog badminton pr. 1. juni og også dette er kommet rigtig godt i gang. Der er stadig ledige baner, så er der nogen som kunne tænke sig at spille motionsbadminton så se vores hjemmeside under banefordeling eller opslaget i skabet i hallen. Der er også stadig plads på holdet med træner **torsdag kl. 17-18**.



Find os på  
**Facebook**

### Billede fra KIF Løb



I Karrebæk Idrætsforening er der altid plads til dig og dine venner og vi har et godt sammenhold i foreningen.



# Karrebæk IF

Udover alle disse hold har gymnastikgruppen også leg løs, hvor vi finder redskaberne frem, spiller musik og der er fri leg i hallen på **udvalgte søndage kl. 10-12.**

## Prisen er 10,- kr. pr. deltager

inkl. 1 stk. juice samt 1 stk. frugt med i prisen.

Der er også kaffe og te.

Børn skal være ifølge med en voksen. Søndag d. 25. september havde vi sæsonens første leg løs og det var rigtig dejligt at se rigtig mange havde fundet vejen forbi hallen på trods af det gode solskinsvejr.

**Søndag d. 30. oktober kl. 10-12** åbner vi igen hallen til leg og vi håber at se rigtig mange igen.

På gensyn—KIF Gymnastikgruppe

## WWW.KARREBAEK-IF.DK

Hvad kan NATURFITNESS gøre for dig?

Der er rigtig mange fordele ved at dyrke naturfitness, både på egen hånd og sammen med andre

- Du får frisk luft og mærker årstidene skifte.
- Du kan være i selskab med andre mennesker
- Du bliver glad og energifyldt
- Den raske gang gør, at du får en mere optimal omsætning af kulhydrater og fedtstoffer i din krop.
- Du beskytter din krop ift. Livsstilssygdomme som overvægt, diabetes og hjerte/kar- sygdomme.
- Du får lettere ved at holde vægten og evt. tabe dig.
- Gang styrker ligesom løb knoglerne
- Intervallerne med rask gang forbedre din kondition, via bedre funktion af lunger, hjerte og karfunktion.
- Sessionerne med styrketræning øger din muskelmasse. Dette giver en bedre forbrænding, sikre styrke og finmotorik op i alderen og forbedre præstationer også i andre sportsgrene.
- Det er nemt, billigt og altid tilgængeligt.

SÅ HVAD VENTER DU PÅ? - Kom og vær' med hver tirsdag kl. 16.30

## KIF Hovedbestyrelse



**FORMAND**  
Jesper  
22960390



**KASSERER**  
Henrik  
61564611



**SEKRETÆR**  
Anette



**FODBOLD**  
Lasse



**LØB**  
Søren



**SKYTTER**  
Ronni



**GYMNASTIK**  
Doris