

# SÆSONSTART

[WWW.KARREBAEK-IF.DK](http://WWW.KARREBAEK-IF.DK)



# AUGUST 2009

# HOVEDFORENINGEN

## **Vi byder velkommen til sæson 2009/2010**

Sommeren er ved at være ovre og vi kan med glæde åbne foreningens døre op til endnu spændende sæson med tilbud til både børn og voksne.

Vi kan med glæde meddele at flere af vores instruktører/trænere heldigvis har valgt at fortsætte i foreningen i endnu en sæson og bruge deres fritid på alle vores medlemmer men der er også nye trænere og ikke mindst bestyrelsesmedlemmer vi siger velkommen til.

Vi har igen i år gjort vores ypperste for at udarbejde et interessant og spændende klubblad som i år indeholder annoncer fra vores sponsorer - vi takker mange gange for støtten.

På vores hjemmeside finder I altid de nødvendige informationer om Karrebæk Idrætsforening. Besøg vores hjemmeside [WWW.KARREBAEK-IF.DK](http://WWW.KARREBAEK-IF.DK)

Vi opdatere hjemmesiden løbende men har I informationer I mener skal være på siden eller opdager I, at der er fejl på, så send en mail til [webmaster.kif@stofanet.dk](mailto:webmaster.kif@stofanet.dk)

Som noget nyt har vi hen over foråret været en del af DGI's projekt som hedder "Løb med DGI". Det har været en kæmpe succes med over 100 løbere som på hver deres niveau har gennemgået deres 24 ugers program.

Med disse ord vil jeg endnu engang byde velkommen til Karrebæk IF og en ny sæson.

Med venlig hilsen Formand HB - Jesper Elmelund

# BADMINTON



## Sæson 2009/2010



Fra 1. September - Til 31. marts

**HURRA** - Badminton står igen for døren og vi byder velkommen til sæsonen til såvel "gamle" som til nye medlemmer. Klubben rundt fyrretyvende sæson i Karrebækhallen og vi har rigtig mange herlige år og gode oplevelser at se tilbage på. I hallen er der skabt mange tætte og varme venskaber og der bliver fortsat spillet mange kampe, både på motions- og turneringsplan. På ungdomssiden har vi igennem alle de mange år haft mange spillere og vi har den store glæde, at se mange af jer vende tilbage og stifte familier og igen tage del i vores lokale samfund samt den glæde at se jer (igen) og jeres børn som spillere i klubben.

Alle unge som "gamle" som ellers skulle ønske sig at spille badminton, vil vi bestræbe at finde plads/tid til, det er herligt når hallen fyldes med glade mennesker, så mød op og se om det ikke skulle være noget for dig.

# BADMINTON

**Nyt** - voksen/barn badminton - kan tilbyde søndag formiddag. Der er jo ikke noget bedre end at starte dagen med leg og nærvær med sine dejlige poter. Til spillet kræves der "blot" indendørssko og en ketcher. I opstarten vil vi være behjælpelig med tips og ideer men ellers er spillet uden ledelse af træner, her er ingen krav om alder!

**Ungdomstræning** - tilbydes fra ca. 6 år under ledelse af træner, gennem flere år, Lasse Hansen.

På klubbens hjemmeside kan findes spilleregler, ledige baner og mm.

Tilmelding voksen/barn:

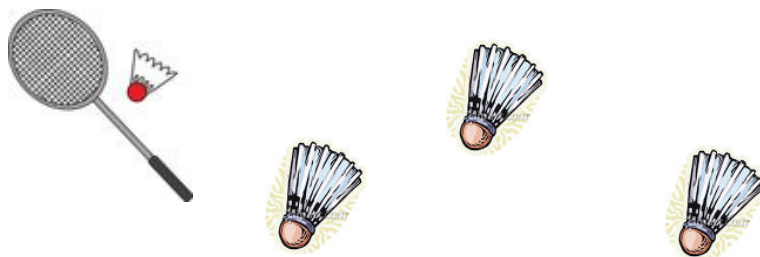
**Onsdag d. 12.8. kl. 19 i KIF'S klubhus ved Hallen.**

**Efterfølgende på 40187286 eller 22556763**

**Spilletid:** Søndag: kl. 09.00 - 10,00  
kl. 10,00 - 11,00

# BADMINTON

**Kontingent:** kr. 500,- (pr. familie)  
**Betaling:** Kontant ved tilmelding  
**Første træning:** D. 6. september



**Tilmelding ungdom: på første træning**

**Spilletid:** Torsdag: Uøvede kl. 16.30-17.30

Øvede kl. 17.30-18.30

Holdene slås evt. sammen

**Kontingent:** kr. 300,- (uændret)  
**Betaling:** Kontant ved tilmelding  
**Første træning:** D. 3. september  
**Stævner:** Tilbydes - forudsat at I  
forældre sørger for  
holdleder / transport

# BADMINTON

## **Tilmelding nye motionister:**

**Onsdag d. 12.8. kl. 19 i KIF´S klubhus ved Hallen.**

**Efterfølgende på 40187286 eller 22556763**

**Spilletid: Mandag Tirsdag Onsdag**

**Kontingent: Kr. 1000.- pr. bane (2-4 prs.)**

**Betaling: Kontant ved tilmelding**

**Første træning: D. 1. september**

## **Tilmelding:**

### **Sidste års medlemmer motionister:**

**Betales som tidligere år over giro dog senest d. 1.8. el. kontant til bestyrelsen **ellers betragtes banen som ledig til nye medlemmer.****

**Kontingent: Kr. 1000.- pr. bane (2-4 prs.)**

**Første træning: D. 1. september**



# BADMINTON

## Tilmelding seniorer turnering:

På første træning

<b>Spilletid:</b>	Mandag kl. 20 - 22,45
<b>Kontingent:</b>	Kr. 500,-
<b>Betaling:</b>	Kontant ved tilmelding
<b>Første træning:</b>	D. 7. september
<b>Turnering:</b>	DGI - Storstrømmen

## BADMINTONGRUPPENS BESTYRELSE

Formand:	Tove Haupt-Hansen	4018 7286
Kasserer:	Hanne Ulrik Kelberg	
Hb.medl:	Annette Møller	2255 6763
Medl.:	Lasse Hansen	

**Dyrk sport i det lokale**

# FODBOLD

Ungdomsafdelingen får flere og flere medlemmer hvert år, lige nu har vi et medlemstal på 110 fordelt på 1 juniorhold, 5 drengehold, 2 pigehold og et leg med bold. Det gør også, at der er brug for mange frivillige forældre. Her og nu mangler der en træner til årgang 1997-1998, og til årgang 2000-2001, så hvis der skulle sidde nogen derude, der har lyst til at bruge nogle timer om ugen på nogle dejlige unger, så vil vi gerne høre fra jer.

Med alle de børn er der også brug for at der bliver hygget om dem både før og efter træning. Vi har et dejligt klubhus, hvor de kan komme, men vi mangler nogen, der har lyst til at hygge om dem, både til træning og til kampe. Børnene elsker at være i klubhuset snakke og se fjernsyn, Så er der nogen der har lyst, hører vi gerne fra jer.

**I efteråret vil fodboldvennerne, med hjælp fra fodbolden arrangere en ungdomsdag, alle er velkomne, hvornår arrangementet vil løbe af staben, vil der komme nærmere besked om, men det er planlagt til sidst i august- først i september.**

# FODBOLD

## **Udendørssæsonen starter op igen lige efter skoleferien**

Leg med bold	onsdag	16.00-17.00
2002-2003	onsdag	16.00-17.00
2001-2000	mandag-onsdag	16.00-17.00
1999	mandag-onsdag	16.00-17.00
1997-1998	tirsdag-torsdag	17.00-18.00
1995-1996	tirsdag-torsdag	17.00-18.30
2000/2001/2002	tirsdag-onsdag	17.00-18.00 piger
1997-1998	mandag-onsdag	17.30-19.00 piger

**Indendørssæsonen starter lige efter efterårsferien, disse tider bliver udmeldt på et senere tidspunkt.**

**Velkommen til en ny sæson i fodboldafdelingen**

**Ungdomsafdelingen  
Karin Krogager  
60711561**

# FODBOLD



Her ses billeder fra ungdomsafdelingen's spillere.



LYST TIL AT SPILLE  
FODBOLD?  
Så er der også plads  
til dig.

# GYMNASTIK

Gymnastikgruppen er klar til endnu en spændende sæson.

Bestyrelsen har gennem foråret og hen over sommeren fået sammensat et program der henvender sig til børn, unge og voksne.

Vi har i år været så heldige at 3 friske piger er sprunget ind i bestyrelsen. Dette gør bestyrelsesarbejdet både sjovere og lettere, da vi i flok får flere ideer og det gør det ligeledes muligt også at føre nogle af dem ud i livet. Dermed ikke sagt vi ikke kan være flere—der er også brug for dig!

Den største udfordring har dog været at finde nye instruktører. Her er puslespillet desværre endnu ikke gået op—et problem der desværre er landsdækkende hører vi fra DGI og DGF.

Vi håber det løser sig inden sæsonstart, og at I forældre vil være behjælpelig med at få de sidste brikker på plads.

Heldigvis er det ikke lutter mangler. Vi har nye tiltag i form af dans, en blanding af jazzballet, Hip Hop og andre stilarter. Det er Nicole, der gerne vil starte det hold op i KIF.

Som noget nyt har vi selvforsvar på programmet. Vi træner hver tirsdag fra kl. 18.30-20.00. Drengene, pigerne, mænd og kvinder er alle velkom-

# GYMNASTIK

ne. Instruktøren er Peter Hansen fra Freestyle Defence.

Christina og Alis har valgt at lave et samarbejde på begge deres hold for at kunne styrke alle niveauer samt dele forskellige alderstrin.

Da vi i skrivende stund ikke har alt på plads med den nye sæson opfordrer vi jer løbende check vores hjemmeside [www.karrebaek-if.dk](http://www.karrebaek-if.dk) for nye opdateringer.

## Vores gymnastikbestyrelse

FORMAND	Gitte Secher
KASSERER	Doris Jakobsen
SEKRETÆR	Renée Bolvig
MEDLEM	Charlotte Ditlevsen
MEDLEM	Birgitte Pedersen
MEDLEM	Camilla Frederiksen
MEDLEM	Sisse Lyngsø Larsen

# GYMNASTIK

**EFFEKT** er det, der kaldes funktionel træning, dvs., vi laver øvelser, der gør kroppen bedre til at udfører de ting, den skal gøre til hverdag og øvelserne kan samtidig ændre det fysiske udseende væsentligt.

Det er også en velegnet træningsform til genoptræning efter skader, fødsel eller hvis du har dårlig ryg, knæ eller bækkenproblemer.

Der vil hver gang være en let opvarmning til rytmisk musik, men uden hop og spring og den efterfølgende træning foregår i roligt tempo.

Alle kan være med - mænd som kvinder - fra 15 år og opefter - uanset om du vil bedre form, holde formen ved lige eller trænger til genoptræning

## **Gymnastik - mix (springfiduserne)**

Vi har i år valgt at prøve noget helt nyt. Da vi i foreningen har rigtig mange ideer, og børn til mange hold, men mangler trænere / instruktører, har vi valgt at lave et nyt hold, som er opbygget på følgende måde:

Alle børn - drenge som piger - fra ca. 7- 13 år er velkomne. Vi fylder hallen med en masse redskaber fordelt på en masse baner - så vi undgår lange og kedelige køer. Vi inddeler alle børnene efter niveau. Det vi gerne vil opnå med dette, er at

# GYMNASTIK

alle de børn som tidligere har manglet et gymnastikhold, kan komme her og prøve kræfter med gymnastikken igen. Vi vil nogle gange prøve at dele drenge og piger fra hinanden, for at give drengene mulighed for at bruge kræfter, skubbe lidt til hinanden og "tonse" rundt.

*\*Børn må gerne få blå mærker, men ikke komme til skade. Blå mærker er tegn på raske børn med mod på livet\**

Vel mødt Alis og Christina



**Redskabsbørn** er for børn fra ca. 4-6 år. Vi skal prøve at springe på en masse forskellige redskaber, blandt andet mini-trampolin. Lære en masse grundøvelser f.eks. vejrmøller, håndstand og kraftspring.

Der vil hver gang være opvarmning til musik, men vi skal også lege med bold og have det sjovt. Derudover vil børnenes grænser blive udfordret – hvor højt tør de kravle – tør de være der uden mor og far.



Vi glæder os til at se jer.  
Christina og Alis

## **Forældre/barn:**

Holdet har til formål at børn fra 0-2 år får muligheden for at blive trygge i hallens store rammer, samt at stifte bekendtskab med redskaber, sanglege og bolde osv. Ligeledes spiller nærværet mellem barn/forælder en stor rolle. Samt hyggen med andre forældre.

## **Minierne:**

For drenge og piger i alderen 2-4 år. Vi skal klatre, kravle, løbe og hoppe. Vi skal lege med faldskærm og synge. Vi skal øve os på at lave korbøtter, både forlæns og baglæns. Vi skal øve os på at stå i kø, vente på de andre og lære at være deltager på et hold. Nogle børn vil have glæde af at gå til gymnastik ved at få brændt noget ekstra krudt af—for andre børn vil gymnastikken gavne deres motoriske udvikling. Børnene vil kunne prøve grænser af—hvad tør jeg, hvad tør jeg ikke. Bare det at være i en stor hal kan være en udfordring i den alder. Vigtigst for dette hold er, at vi har det sjovt og får nogle gode timer sammen i løbet af vinteren, så vi til opvisningen i foråret kan vise mor og far alt det vi har lært.

# GYMNASTIK

**Vi søger instruktør:** På nuværende tidspunkt mangler vi en instruktør til forældre/barn holdet og til minierne. De kommende instruktører får mulighed for at være med til at bestemme træningsdag og tid.

## Trampolin:

Trampolin i Karrebæk er for alle over 5 år. Der er mulighed for at træne på alle niveauer efter evne og vilje.



Trampolin er en sjov idræt, som styrker alle kroppens store muskelgrupper, balancen og koordinationsevnen. Max 25 springere pr hold. Gengangere fra vintersæsonen er sikret plads. Er der flere pladser til rådighed vil de besættes efter "først til mølle" princippet. I tilfælde af flere interesserede oprettes venteliste.

**Vi søger instruktør** til vores trampolinhold. Du vil få mulighed for at være med i tilrettelæggelsen af træningstid og undervisningsdag. Vi har på nuværende tidspunkt en instruktør med for at oprette holdet bør der være mindst 2 instruktør. Kontakt vores formand Gitte Secher tlf.: 5544 2081 hvis det har vækket din interesse.

# GYMNASTIK

## **ORIENTERINGSMØDE:**

Den 7 oktober 2009 kl. 19.00 vil der være orienteringsmøde om sæsonen i Gymnastikgruppen for **ALLE** forældre. Her medtages ris og ros så samarbejdet mellem bestyrelsen/ instruktører og forældre kan styrkes.  
**VEL MØDT** i cafeteriet i Karrebæk Hallen.



**VIDSTE DU AT:**

**DU KAN TILMELDE DIG ONLINE  
PÅ VORES HJEMMESIDE.**

**[WWW.KARREBAEK-IF.DK](http://WWW.KARREBAEK-IF.DK)**

## GYMNASTIK

**Stavgang:** Kom godt ud af starthullerne...!! Vær med til motionens nye trend: stavgang! Vi mødes på parkeringspladsen ved hallen, som vil være vores udgangspunkt de første par gange. Stavgang er en idræt hvor alle kan være med, det er almindelig gang, blot mere intensivt og ved at man bruger stavene / armene opnår man en langt højere effekt. Så vil du have god motion, imens du træner alle de store muskelgrupper, samt får frisk luft, så kom alene eller tag nogle med til nogle friske timer. Kunne du tænke dig at prøve at være med så mød op med vejrbestemt tøj. Du kan de første par gange låne stave. Vi går året rundt så du er velkommen.

Træningstid:	Torsdag kl. 18.30 – 20.00
Kontingent:	Kr. 300.- (1/9 – 31/3)
Kontingent:	Kr. 300.- (1/4 – 31/8)
Instruktør:	Marie Ditlevsen

## VOLLEYBALL

Vi spiller volleyball hver fredag i Karrebæk Hallen fra kl. 19.00 - 21.00

Vi sætter hyggen i centrum. Der er plads til dig også.

# LØB

**Hundredvis af løbere har taget hul på DGI's nye løbeprojekt "Løb med DGI". Flere byer er startet her i blandt Karrebæk.**

Konceptet "Løb med DGI" gjorde muligt at starte løb op lokalt uden de store betænkeligheder, og det må siges at være blevet en kæmpe succes. Til informationsmødet mødte over 50 mennesker i alle aldre op, og gav os troen på at det ville lykkedes at tilbyde løb lokalt. Første træning blev en fantastisk oplevelse med over 100 fremmødte løbere. Vi er pt. over 120 tilmeldte løbere, og vi kontaktes fortsat af nye interesserede.





Hver træning torsdag kl. 1900 starter med fællesopvarmning, hvorefter løberne finder ud i de respektive niveauer. Træningen kan beskrives med de 3 s'er.:

Det er socialt, sjovt og seriøst.

Endvidere er fællesskabsfølelsen i højsædet.

Vi finder Karrebæk ideelt til løb med muligheder for løb i skov, ved strand, ved marker og i by. Vi hjælpetrænere håber fortsat at kunne tilbyde løb af en eller anden art efter de 24 uger med "Løb med DGI". Har du lyst til at hjælpe løb i Karrebæk i gang efter "Løb med DGI", så henvend dig til en af hjælpetrænerne eller kontakt Søren Lund på tlf. 5544 2260 / 6160 7492

# SKYDNING

**Opstart.** Efter sommerlukningen starter sæsonen igen tirsdag den 4. august kl. 17:00.

Der skydes fortsat tirsdag 17:00 til 20:00 og onsdag (kaliber .22) 18:00 til 19:30. Indskrivning slutter ½ time før.

**Uddannelse.** Hele bestyrelsen har været på instruktørkurser i foråret i henholdsvis De danske Skytteforeningers regi og i Jægerforbundets. Vi er således blevet opdaterede med de nyeste riffelprøve- og mærkeskydningsregler. Sikkerheden er også blevet strammet en tand op, hvilket vore flittige medlemmer har både bemærket og hilst velkommen. Vi er glade for, at vi nu alle har papir på instruktøruddannelsen og føler os endnu bedre "klædt på" til at hjælpe både kommende og erfarne skytter.

**Grøn energi.** Vort nye solfangeranlæg virker fantastisk godt. Det giver varme og ventilation i klubhuset kun med solen som energikilde.

**Forplejning:** Steen har skaffet den dejligste gasgrill (vi bringer en **STOR TAK** til Christian, der har sponsoreret), så nu er Palle helt i sit es med servering af grillede pølser i stedet for de sædvanlige kogte.

**Afslutning:** Sæsonen slutter for 50 meter banen den 26. august og for 100/200 meter banen den 29. september med den traditionelle hyggeskydning. Der kommer helt sikkert også noget ekstra lækkert på grillen denne sidste aften.

Læs skytten på nettet: <http://www.e-pages.dk/skytten/5/>

På skytternes vegne  
Irene B. Pedersen

# SKYDNING



**Skraldevognen som desværre ramte vores klubhus**



**Det ny solcelleanlæg er ved at blive etableret**



**Klubhuset efter det har fået nye vægge**

# SKYDNING



**Irene river 50 meter banen mens Larsen slår græs.**



**Montering af solcelleænlæg**



**Udvendig montage af multioilet**

**BAGSIDE**



**[WWW.KARREBAEK-IF.DK](http://WWW.KARREBAEK-IF.DK)**

**AUGUST 2009**