



# RIF Bladet

Kontaktblad for afdelingerne i Rødekro Idrætsforening

33. årgang – Nr. 4 – Oktober 2010



**Fire U-14 piger udtaget til Dansk Håndbold  
Forbunds pigeprojekt!**

## Indhold:

Klæder skaber folk – tak til sponsorerne \*  
KOM OG SPIL , når du kan \*  
Årets DINOCUP stævne \*  
Zumba - fitness \*  
Stefan Knutzen belønnet \*

*-se mere inde i bladet.....*

# RIF'S BESTYRELSER 2010.

## Hovedbestyrelse

Formand: Ebbe Worm	24858657
Næstform.: Bjarne Vestager-Sørensen	40402246
Kasserer: Karen M. Brun, .....	24482172
Sekretær: Jytte Hannsen.....	74694964

## Badmintonafdelingen

Formand: Karen Beckert, Nørager 3	27494947
Næstform: Volker Pedersen,	
Nørremark 17.....	30485382
Kasserer: Solvej	25782645
Pedersen.....	

## Bordtennisafdelingen

Formand: Ebbe Worm, Kirkegade 21, Hjordkær.....	24858657
Næstform: Diana Thielemann,	40217774
Halkvej 88, Haderslev...	
Kasserer: Jens Skøtt, Egeparken 56.	74693429

## Fodboldafdelingen

Formand: Jytte Hansen, Egepark. 69.....	74694964
Ungdomsformand: Hans Clausen, Parkvej 32.....	74662303
Kasserer: Dorte Schmidt, Rosenvænget 10.....	74661893

## Gymnastikafdelingen

Formand: Pia Dethlefsen, Hvedemark 10.	74662081
Næstf.: Heidi Botella, Klosterbakken 8..	74662262
Sekretær: Annemette Børgesen,	
Søst Bygadee 15.....	74662986
Kasserer: Helle Andersen, Klosterb. 86A	74693201

## Håndboldafdelingen

Formand: Erik Skov, Østergade 47.....	74661445
Næstformand: Frands Haaning,	
Hvedemarken 1.....	74694665
Kasserer: Hanne Johannsen,	
Hvedemarken 31.....	74693721

## Motion/Atletik/Thriathlonafdelingen

Formand: Bjarne Vestager-Sørensen, Nørreskovparken 95A, Aabenraa .....	40402246
Sekretær: Kirsten Aakjær, Nybrovej 14.....	74662302
Kasserer: Steen Aakjær, Nybrovej 14.....	74662302

## RIF-bladet

Mail: ervin@privat.tdcadsl.dk	
Ervin Mølgaard, Grønningen 93.....	74661765

**Sidste frist for aflevering af stof til næste RIF-blad: 16. januar 2011.**

Se også på RIF's hjemmeside

[www.Roedekro-if.dk](http://www.Roedekro-if.dk)



www.grafisk-arbejde.dk | t. 74 45 88 88

- mere end blot et trykkeri...!

# badminton

Så er sæsonen godt i gang, og allerede inden efterårsferien var der fuldt hus på alle ungdomshold. Ligesom næsten alle baner til motionister er udlejede. Sikke en fornøjelse at se jer alle sammen træne ihærdigt i hallerne.

I uge 44 opretter vi endnu et ungdomshold, I skrivende stund er vi ikke helt færdige med at stykke planerne sammen, men hold øje med

hjemmesiden [www.roedekro-if.dk/badminton](http://www.roedekro-if.dk/badminton) hvor vi informerer om de nye planer, eller kontakt træneren eller undertegnede for at høre mere. Alle kontaktdata findes også på hjemmesiden.

I uge 42 var 5 af vores spillere af sted på badmintonskole, og så går sæsonen ellers i gang med stævner og turneringsspil. Både ungdom og seniorhold stiller igen i år op med hold til turneringen, held og lykke til jer alle, håber I får nogle gode kampe.

## **KOM OG SPIL når du har tid!**

Et nyt koncept, hvor vi tilbyder jer der ikke har tid at træne hver uge, ikke har et hold/makker at spille med, blot at møde op og møde nye med/modspillere.

Mød blot op i Fladhøj hallen mandag aften kl. 19 – 22. Vi har 2-4 baner til rådighed, og spiller på kryds og tværs med de som møder op. Man betaler pr. time, og kan købe en time med eller uden fjerbolde.



Igen i år har REMA 1000 Rødekro, sponsoreret trøjer til 10 af vores turnerings/stævnespillere, så spillerne nu er klædt godt på, tak for det! *(indsæt foto af spillerne)*

Karen M. Beckert  
Bestyrelsen

# bordtennis



Ja, så er vi kommet i gang med den nye sæson. Vi er startet med 16 unge spillere, men der dukker nye op hver uge. 2 forældre har meldt sig til at hjælpe til ved træningen. Det er meget positivt. Af de voksne er der kun den hårde kerne tilbage, så der er plads til flere. Så har du lyst til at spille, bare kom ned om onsdagen kl. 19.00. Du kan spille motionsbordtennis hele vinteren for 250,- kr.

Vi har lavet 2 hold til DGI's holdturnering, som spilles i Vojens. Et drenge B hold og et yngre-drenge B hold. Der venter spillerne 4 lørdage med en masse spændende kampe. Kampresultaterne kan ses på [infosport.dk](http://infosport.dk) under dgi-bordtennis. 2 voksne veteranspillere deltager i en turnering under Jysk Bordtennisunion.

## DINOCUP STÆVNE

Søndag d.21. november afholder Rødekro Bordtennis igen Dino Cup Stævne. Stævnet starter kl.8.00 og forventes færdigt kl.20.00. Der er tilmeldt 200 spillere fra Syddanmark og Nordtyskland. Vi glæder os til en god dag med masser af spændende og tætte kampe.

Rødekro IF Bordtennis vil gerne takke følgende firmaer og enkeltpersoner, som har sponsoreret vort stævne i Fladhøjhallen d. 21. november.

**Fra Rødekro:** SuperBrugsen, Sportigan, Rødekro Tapet&Farvehandel, NH Camping, Dinos Place, Mr Herrehus, Kinesiske Grillcafe, MJ-Entreprise, Toms Auto,

Den Jyske Sparekasse, Osteboden, Arnes Flise& Murerforening, Mad med Traditioner, Sydbank, Lunds Bageri, Din Bilpartner, Rødekro Boghandel, John Birck, Helge Buch, Garant Høi Tæpper, Uwe Fix, Compass Messer, Tønder Bank, Railservice og Madhuset

**Fra Aabenraa m.m.:** Frøs Herreds Sparekasse, Kontor Syd, Warncke Sportspræmier, Nykredit, Tommys Auto, HE VandogEnergi, SportMaster, Marcus, Fleur Bodywear, Peugeot, Semco, Click, Søndj. Undervognscenter, Rosenvold Garant Aabenraa, OF Montage, Kreditbanken, Butterfly Women, BTEX.dk, Combi varmpumper, SydHavnens Fisk, Grafisk Arbejde og Globus Guld

Uden jeres hjælp var det ikke muligt at afholde Sønderjyllands største bordtennisstævne – nu på 14. år.

## 25 medhjælperere i gang

Vi vil også sende en stor TAK til de 25 personer der fungerer som medhjælperere til vort stævne.

Se program for stævnet på [www.roedekro-if.dk/bordtennis](http://www.roedekro-if.dk/bordtennis)

Samme weekend som Dino Cup afholdes i, bliver der også spillet en runde i oldboys turneringen, hvor Niels Peter Skov og Finn Madsen deltager. Denne turnering starter lørdag kl.9.00

**Der er sidste træningsdag inden jul onsdag d.16. december og vi starter igen efter nytår d. 6. januar**



## DGI Bordtennisskole

2 dage i uge 7 (vinterferien) regner vi med, i samarbejde med DGI, at afholde en bordtennisskole. Her vil der være mulighed for at være sammen med andre spillere fra andre klubber. Der vil blive trænet, spillet kampe og lavet en masse sjov. Datoen for dette arrangement er endnu ikke fastsat.

Ellers er det bare dejligt at vi er kommet i gang med bordtennis igen. Det er dejligt at se en masse glade spillere i træningslokalet  
Mange bordtennis hilsner  
Andrea





## Træningstider indendørs 2010/2011 Starter uge 43

	Mandag	Fredag
<b>U6-U7-drenge/piger årgang 04+05</b>	17.00 -18.00	
<b>U8-drenge /piger årgang 03+04</b>		16.00 -17.00
<b>U9-drenge årgang 02</b>	18.00-19.00	
<b>U10-drenge årgang 01</b>		17.00 -18.00
<b>U11-drenge årgang 00</b>		18.00-20.00
<b>U10-U11- U12-U13 piger årgang 99-00-01</b>	16.00 -17.00	
<b>U12-drenge årgang 99</b>	19.00 - 20.00	
<b>U14-drenge årgang 97-98</b>		15.00 - 16.00
<b>U15-drenge årgang 96-97</b>	15.00 - 16.00	
<b>U17-drenge årgang 95-96</b>		20.00 - 21.00
<b>Senior Herrer</b>		21.00 - 22.00

## Klæder skaber folk.....

Eller hvordan er det nu lige det er ??

En ting er i hvert fald helt sikker, at det skaber glade børn når man kan iføre sig nyt og smart spilletøj fra top til tå.

Røde kro I.F. har kunnet glæde deres U11 fodbold drenge med nyt tøj til såvel 1. og 2. holdet – og udover spilletøj har de også fået nye træningsdragter og tilmed en smart softshell jakke så man kan se ens ud - også når man møder til træning og kamp.

naturligvis kun kunnet lade sig gøre, fordi holdet har haft held af at samle nogle sponsorer med hjælp fra flere forældre ☺

Holdet og klubben vil derfor gerne sige stor tak til:

- Garant Høi Tæpper – Røde kro
- Skak Specialtransport - Røde kro
- Kim Lei A/S - Røde kro

Tak for den store opbakning og det flotte tøj - på klubbens og trænerne vegne



  
**kaas v.v.s.** APS  
AUT: KLOAK- & VVS-INSTALLATØR

Søst Bygade 3, 6230 Rødekro  
Tlf. 74 66 20 21



**Tømrer-  
og Snedkerforretning A/S**

Hærvejen 50, Rødekro  
Telefon 74 66 10 89

# Sydbank

Hvad kan vi gøre for dig

Vi har åbent - altid

24 timer i døgnet kan du ringe  
til din afdeling eller gå ind på  
[www.danskebank.dk](http://www.danskebank.dk)

**Danske Bank**



**BYGGEFIRMA**

Å. J. LUND

**LØKKEGÅRDSVEJ 163  
6230 RØDEKRO**

**TLF. 74 66 16 12**

**BIL TLF. 23 39 10 25**

**Fax 74 66 16 39**

**Vi udfører alle former for reparation  
inden for tømrer- og snedkerarbejde**

Udskiftning af alle slags tag  
Nybyggeri - Tilbygninger  
Landbrugsbyggeri  
Isætning af vinduer og døre  
Udskiftning af glas



**Total renovering af ældre huse  
- uforbindende tilbud gives**

**RING OG FÅ ET GODT TILBUD**



**AUT: KLOAK- & VVS-INSTALLATØR**

Søst Bygade 3, 6230 Rødekro

Tlf. 74 66 20 21

**Her er plads til din  
annonce. Din støtte til  
idrætslivet i Rødekro!**



**Rødekro**

**Rødekro Midt 1, Tlf 74 69 33 44**

## Tju hej - hvor det går...

Vi er godt i gang med vores sæson 2010/11. Omkring 700 medlemmer er tilmeldt på de 20 hold. Tak fordi I endnu engang har taget så godt imod vores hold, instruktører og ikke mindst vores nye tilmeldingssystem, som i fremtiden gerne skal lette kassererens opgave.

## Nyheder

Vi har i år haft en del nye hold at byde på. Når vi har så mange forskellige tilbud, må vi acceptere at der er nogle af holdene der ikke er så mange på.

Vores ihærdige instruktører hænger i for at alle holdene kan opretholdes.

Det helt store hit i år er Zumba fitness. Der har været, og er stadig venteliste, både til mandags- og torsdags holdet. Omkring 50 medlemmer stiller op hver gang med "frisk halm i skoene", klar til at gi' den hele armen. Humøret er højt og Ulla gør en stor indsats for at alle er med og har det sjovt. Hun synes at det gir' energi at undervise i Zumba, og oplever at holdene har en god og glad energi, dyb koncentration, og smil på læben over de, ofte lidt svære, hofte rotationer.



Et andet hold der også er taget rigtig godt imod, er handicapholdet hver 2. lørdag. Anja fandt på at oprette holdet efter hun havde hørt om et lignende hold i Haderslev. Hun tænkte at der muligvis kunne være behov for et tilsvarende hold i Rødekro. Der er 10 børn med deres familie. Anja oplever at deltagerne er meget taknemmelige, aktive og villige til at hjælpe på holdet. Hun fortæller også at hun kan se fremskridt ved børnene for hver gang.

Familieholdet er også kommet rigtig godt fra start med 30 deltagere. Vi er glade for at Jane og Torben har taget initiativ til et hold for hele familien. Der er lagt op til alsidig motion, samvær og leg. Jane fortæller, at de alle er aktive og glade for, det at være sammen og få sig rørt. Holdet er ret spændende og udfordrende. Alderen er lige fra bedstefar, til børn der ikke har lært at gå. Der er plads til flere på holdet.

### **Ingen funk... kun styrke!**

Funk og Styrke, ændres til kun at have styrketræning. På holdet kommer pulsen op og muskelgrupperne bliver gennearbejdet. Der trænes hver tirsdag fra kl. 18-19 i gymnastiksalen på Rødekro Skole, og er plads på holdet til flere der gerne vil styrketræne.

### **Ny inspiration til vores instruktører.**

For at vi kan beholde og tiltrække medlemmer i gymnastikforeningen, er vores instruktører bevidste om at få nye idéer og viden til undervisningen. I år har en stor flok været i Herning på Inspirationskursus, hvor de er blevet meget inspireret på mange områder, har udviklet sig, og prøvet nye og helt ukendte ting. Samtidig er der et stort udbud af kurser, som også arrangeres af DGI henover året, som instruktørerne deltager aktivt på. Vi, i bestyrelsen, sætter stor pris på det stykke arbejde I instruktører gør for, at Rødekro Gymnastikforening har et stort udbud af spændende hold med sjov og inspirerende gymnastik.



### **ZUMBA – HVAD ER NU DET?**

#### **Hvad er Zumba.**

Lad os starte med at slå fast: ALLE kan deltage – og få en sjov og succesrig oplevelse ud af Zumba Fitness.

Zumba Fitness indeholder rytmer fra bl.a. salsa, cumbia, samba og merengue, og er effektiv og sjov træning med super energi og glad musik. Med Zumba kan alle lære at danse, få pulsen op og opleve Zumbas optimistiske og smittende ånd!

Danmark er med på bølgen, og både medlemmer og instruktører er begejstrede for Zumba Fitness, da det skaber masser af smil og glæde, samtidig med at det er effektiv træning for forbrænding, mave og baller.

Zumba Fitness er på kort tid blevet en kæmpe succes over hele Danmark. Deltagerne er vilde med Zumba, fordi det er energiskabende og dejlig dans, der får pulsen op. Det bedste er, at alle kan deltage. Det giver masser af nye medlemmer, der danser Zumba Fitness, som altid selv har ment, de ingen rytme havde og aldrig har prøvet dans før, og medlemmerne ligger i alderen mellem 15 og 80 år .

Forestil dig; sommer, sol, zumba og latin amerikanske rytmer...

### **Historien bag Zumba**

Historien bag Zumba Fitness er denne:

Historien om Zumba er lige så fantastisk som træningen; Som ældste søn af en enlig mor, blev den unge colombianske danser Beto Perez familieforsørger i en alder af kun 14 år. Betos mor var blevet ramt af en vildfarende kugle i en af Columbias utallige narkokrige, og den unge Beto havde tre jobs, mens han drømte om at kunne forfølge sin passion dansen. Som kun 19 årig vandt Beto en national lambada-konkurrence og fik arbejde som step aerobic instruktør i et lokalt fitness center. En dag havde Beto glemt sin aerobic musik, han skyndte sig ud i sin bil og tog et kassettebånd med latinmusik på og brugte det til aerobic-timen. Timen blev en kæmpe succes, og Beto fik en idé: Zumba! Beto bestemte sig for at rejse ud i verden og prøve lykken i USA! Men ingen af de etablerede fitness-centre bed på krogen. En dag sagde en af centerlederne pludselig til ham "Vis mig dit program!" De gik ind i en tom sal , og Beto satte sin musik på. Det var en helt speciel blanding af salsa, merengue, flamenco, calypso, samba og hip hop, og folk i centeret begyndte at strømme ind i salen for at se, hvad det var der skete. Pludselig var salen fyldt, og alle

kunne se, at Beto havde fat i noget helt specielt!

Med hjælp fra et par venner optog Beto en Zumba introduktionsvideo på en strand i Miami og gik på TV-Shop med filmen. Efter 6 måneder havde Beto solgt 1 million DVD'er, og Zumba revolutionen kunne begynde at rulle.



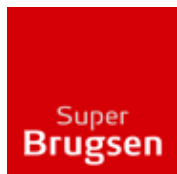
# Få et OK Benzinkort og støt Røde kro I.F.

## OK støtter lokalsporten

Tanker du hos OK, støtter du Røde kro I.F. med gode kontanter til deres arbejde. Kom og få et OK Benzinkort, så giver vi et beløb til Røde kro I.F., hver gang du tanker hos os.

## Dine fordele hos OK

- Altid billig benzin
- Mere end 460 benzinanlæg i landet
- Betal valgfrit med Dankort, OK Benzinkort, Diners Club Kort, Eurocard eller sedler



RØDEKRO

# OK

ALTID BILLIG BENZIN

Superbrugsen er hovedsponsor for RIF.

# håndbold



## Belønning til

### Steffann Knutzen.

Fortjent belønning til Steffann Knutzen Knutzen ydet en kæmpe indsats for pige håndbolden i Aabenraa Kommune. Altid har det været med engagement, gejst og smil, - dog er smilet ikke så stort hvis pigerne lige har tabt en kamp. Ingen træner eller spiller er gået forgæves til Steffann for at få sparring og inputs. Steffann har aldrig ønsket at modtage nogen løn for sit arbejde.



For at påskønne og give Steffann en lille kompensation for al den tid og alle de kilometer han har brugt på håndbolden gennem årene, har Aabenraa Kommune elite, efter indstilling fra Rødekro Håndbold, valgt at give Steffann et kontant beløb.

På billedet kan du se Steffann og Bente Nielsen fra bestyrelsen i Rødekro Håndbold. Måske vil Steffann bruge pengene til et længe ønsket krydstogt.

## U-14 piger udtaget!

Fire piger fra Rødekro Håndbolds U-14 piger er udtaget til Dansk Håndbold Forbunds pigeprojekt.

DHF har udtaget 50 - 60 pigespillere i årgang 1996 fra hele Danmark. DHF ønsker at opprioritere træningen for denne gruppe og derigennem starte udviklingen af de unge spillere i en tidlig alder til gavn for den enkelte spiller og danske elitehåndbold.

Vi kan med stolthed derfor konstatere, at vi til dette projekt har fået udtaget hele 4 spillere fra Rødekro I.F. håndbold.

På billedet kan du se de fire piger. Fra venstre Hanna Bjerregaard, Emma Lundgaard, Mia Møller og Pernille Johannsen



## Så er vi godt i gang med en ny håndbold sæson.

Røde Kro IF håndbold er nu godt i gang med en ny håndbold sæson. Vi havde i denne sæson ret hurtigt træner sammensætningen på plads så den største udfordring vi igen igen har er at få hal timer til de mange håndboldspillere. Vi har i klubben så mange gode og dygtige spillere som deltager i de bedste rækker. Dette er med til at kravet til hal timer øges da de fleste af holdene helst skal træne 3 gange i ugen. Vi var som optakt ude at spille kvalifikationskampe til 2 division i U16 piger og U14 til division. Vores U 18 piger var som noget nyt, på grund af de seneste års flotte resultater på forhånd kvalificeret til divisionen. Det lykkedes for U 14 at spille sig en plads i den fine række. Et stort tillykke til spillere og trænere. Også i de andre rækker er vi fint repræsenteret.



Vi har stadig brug for masser af frivillige kræfter i klubben så skulle I have interesse i at yde et stykke arbejde så kontakt Erik Skov på tlf.74661445 der kan altid bruges en hånd ekstra. På bestyrelsens vegne vil jeg gerne ønske jer alle en fortsat god sæson.  
Erik

**Frisør Saksen**



v/ Dorthe Woll Hansen Vestergade 17 6230 Rødekro Tlf. 74 66 25 26

[www.frisoersaksen.dk](http://www.frisoersaksen.dk)

## Jacobs Boligcenter

Brundevej Vest 1, 6230 Rødekro  
Telefon 74662666 – Fax 74661218



Murermester  
Aut. kloakmester

**FREDE LUDVIGSEN**

Rise Bygade 33 · 6230 Rødekro

**74 66 27 84**

  
**kaas v.v.s.** APS  
AUT: KLOAK- & VVS-INSTALLATØR

Søst Bygade 3, 6230 Rødekro  
Tlf. 74 66 20 21

### RIF-bladet ...

Redaktion: Ervin Mølgaard  
telefon 74 66 17 65

Klip & skrift: Ervin Mølgaard

Fotos: BW-foto, Rødekro

**Rødekro Boghandel**

Østergade 3 · 6230 Rødekro · Telefon 74661077

