

ØK-NYT



Nr. 8 / September 2021

Nyt fra hovedbestyrelsen

Vi er glade!

Der er mange positive ting at fortælle om. Endelig kan vi igen drive en forening på normal vis, uden corona restriktioner. De udendørs aktiviteter kunne næsten køre normalt i foråret, og nu lukker vi igen hallen op, for de indendørs aktiviteter.

ker Cup udvalget, for at trække en ferieuge ud af kalenderen for klubbens skyld.

Sommerskolen "ØK sport på tværs" i uge 31, satte i år deltager rekord med 36 børn. 3 hyggelige dage, hvor børnene stiftede bekendskab med en del af de idrætsgrene ØK tilbyder. Tak til træner-

Hovedbestyrelsen:

Formand: Ryan Johannesen tlf. 3032 8211
Næstformand: Kjeld Thorsen tlf. 2921 8490
Kasserer: Kichi Brammer tlf. 4277 2607
Sekretær: Rikke Østergaard tlf. 6185 3018
Håndbold: Rikke Rasmussen tlf. 2728 2347
Fodbold: Joan Skovgård tlf. 4232 8167
Badminton: AnneMette Rasmussen tlf. 2367 1466
Gymnastik: Lene Øgaard tlf. 2342 5567



Vores længe ventede grillhytte står nu flot og troner på Stadion. Grillhytten fik sin ildåb til Høker Cuppen i uge 30, hvor mange mange mennesker var på besøg. Det flotte hus er rejst med støtte fra DGI og DIF foreningspulje, Norlys vækstpulje og Skive Kommunes landsbypulje. Stor tak til Larsen Fliser, Tømrerfirmaet Skovgård, Malerfirmaet Emil Skov og Henrik P, for arbejdet og ekstra sponsorat. Har du endnu ikke været omkring og se huset, så kom endelig forbi ØK Stadion, gerne en dag hvor Larsen og Skovgård har varme pølser på grillen.

Høker cuppen blev et tilløbsstykke. Mange hold, mange tilskuere, god stemning, godt arrangeret. Så fra HB skal lyde en stor tak til Hø-

ne, køkkenpersonalet og Natur og Ungdom Nordfjends for samarbejdet, samt Sparekassen Vendsyssel og ØKs venner for sponsorater

Vi glæder os over at det nu er blevet muligt at genstarte seniorhåndbolden i ØK, det er vigtigt at der også tilbydes indendørs holdsport.

Gymnastikafdelingen kan i år mønstre ikke færre end 14 hold. Det betyder at det store mødelokale på nogle tidspunkter bliver omdannet til gymnastiksal.

Læs i øvrigt nyt fra de respektive afdelinger.

Vi er nu godt igang med at planlægge årets klubfest, som i år bliver "Grisefest". HUSK at sætte X i kalenderen d. 13.november 2021.

Hovedbestyrelsen i ØKif



Nyt fra fodbold...

I uge 30 var ØK vært for Høker Cuppen. Her deltog 26 hold, i rækkerne herre A og B, Kvinder 11-mands og 7-mands, samt veteranrækken.

Ugen forløb rigtig godt, der var mange tilskuere på lægterne hver eneste aften, med rekord lørdag, hvor alle hold spillede placeringskampe. ØK havde 2 hold i finalerne, i herre A-rækken og kvinder 11-mands. Desværre måtte begge hold se sig slået. Vi er taknemmelige for det gode samarbejde med Hancock og takker også alle sponsorer, der støttede lotteriet.



Fodboldsæsonen er nu godt igang. For herresenior holdene har oprykningerne til serie 2 og serie 5, sat holdene lidt på prøve. Men spillerne har taget de nye udfordringer med optimisme. Et par spillere er stoppet, andre er kommet til. Og det er nu vældig godt, at en lille klub som ØK er tæt på at have 30 herreseniorspillere.

For damerne kører vi stadig med både et 7-mands og et 11-mands hold. Vi har en god sammentømret flok på knap 20 spillere. Også her er der kommet nye unge spillere til. I skrivende stund har serie 1 kun spillet en turneringskamp, hvor ØK, fik revance for nederlaget til MorsØ i Høker cup finalen. Damerne fightede sig til et uafgjort 3-3 resultat på Mors og det tegner godt for resten af sæsonen.

Vi glæder os i fodboldudvalget over det fantastiske sammenhold, der er på tværs af alder, køn og niveau i seniorafdelingen. Spillerne er meget sociale, hygger sig sammen efter træning, ser hinandens kampe og afholder holdfester. Det er yderst vigtigt i en bredde klub som ØK.



For ungdom har vi pt. samarbejde med Højslev på U15 piger og U15 drenge.

For de yngste har vi haft svært ved ovenpå corona at få spillere nok til kampe, nu kan vi se at tendensen heldigvis vender igen. Så vi har i efteråret både et U8 hold og et U12 hold. Selvom vi stiller med blandede pige/drenge hold og må slå flere årgange sammen, synes vi det er vigtigt, at de små spillere også kommer ud til kamp.

De aller yngste er blevet delt i tre hold nu, Fodbold og Tons, Bold og Tons og forældre/barn, holdene overgår til gymnastikafdelingen, når de i løbet af september rykker indendørs.

Fodbold fitness for kvinder har henover sommeren også fået flere spillere, super positivt.

Den 25. august afholdt vi "Fodbold i skolen" i samarbejde med Klaus Gertsen fra DBU og Ørslev-kloster Børneunivers. Her kom alle skolebørn på ØK Stadion, til en omgang fodbold tivoli. Vi håber selvfølgelig at flere børn får lyst til at prøve kræfter med verdens bedste idrætsgren.

Se træningstider på den sidste side i dette nyhedsbrev.

Fodboldudvalget



Nyt fra håndbold

Vi kan i håndbold med stor glæde nu melde sæsonen for klar.

Der er fundet trænere til de to seriehold. Alex Lund, Lars Løvig og Anders Høj.

Der bliver arbejdet hen imod et nyt koncept. Dette vil der komme mere information om.

Den første træning er tirsdag den 7. september 2021 kl. 18.30. Det vil være en fællestæning, hvor vi slutter af med lidt mad, og et møde ang. Det nye koncept og information omkring situationen i håndboldudvalget. Man er også velkommen til mødet, hvis man har brug for at høre/se hvad det er for noget.



Vi glæder os meget til at komme i gang, og se alle jer håndboldinteresserede til den nye sæson.

Se træningstider på den sidste side i dette nyhedsbrev.

Håndboldudvalget



Nyt fra badminton

Badmintonafdelingen har i år 3 tilbud: Træning for børn: 4. - 9. kl., motionistbadminton og Voksenfjer. Efter jul starter træning for 1.-3. klasse og onsdag d. 1. sep. starter træning for 4.-9. kl.

Trænerteamet er Peter Skovgård, Anne Skovgård og Sebastian Crone. Der vil både være træning tilpasset begyndere og træning for de øvede.

Igen i denne sæson bliver der mulighed for at deltage i stævner rundt om i oplandet. Betaling for deltagelse i stævner indgår i kontingentet. Du kan prøve at være med er par gange gratis, inden du melder dig ind.

Tirsdag d. 14. september starter vi 2. sæson med Voksenfjer.

Alle kan møde op, du behøver ingen fast makker. Vi spiller sammen på kryds og tværs. Her er både plads til begyndere og øvede. Træner: Joan Skovgård. Kontingentet er inkl. bolde.

Det er også muligt for motionister at leje en bane fra sep.-april.

Vi har haltider mandag og onsdag. Pris 2100/bane - 525 kr pr. person. Vi har også haltid mandag eftermiddag. Pris 1400/bane - 350 kr/person.

Se træningstider på den sidste side i dette nyhedsbrev.

Badmintonudvalget



Nyt fra gymnastik

Indledningsvis vil vi fortælle lidt om ØK's løbehold og gåhold, som startede deres sæson tilbage i april måned. Annette Jeppesen, har stået for løbeholdet, i samarbejde med Kristina Boskovic. Kristina stod for "sofaholdet", hvor målet var at kunne løbe 5 km, og det gik godt.

Da Kristina og hendes familie flyttede fra Hald, rykkede sofa-folket over til Anettes hold. De planlægger pt. at deltage i Skive løbet den 11-12.sept. Vi har været så heldige at få sponsoreret nogle fine t-shirts til både løbe og gå hold. Det betyder at når løbeholdet skal til Skive, så kan man se at de kommer fra ØKif. Det er da flot. Mange tak til Access Invest for sponsoratet.

Gåholdet, ledet af Karen Marie Hedegaard, har hver torsdag aften henover foråret og sommeren gået ture i lokalområdet. Der har bl.a. været ture til Jordbro Engsø, Virksund og Skive Å. Karen Marie har postet billeder på ØKIF facebook side, hvor man tydeligt fornemmer hyggelig stemning over kaffen på de forskellige ture.

Både gåholdet og løbeholdet deltog i gymnastik udvalgets We Walk arrangement den 12. maj, hvor der var et enormt flot fremmøde. Børn og voksne blev fordelt ud på to forskellige ruter, med en kort og lang rute. Ruterne blev guidet af Annette og Karen Marie. Der blev afsluttet med grillpølser og hygge ved den nye bålhytte ved siden af hallen. Det var en super fin aften, og vi tænker bestemt der er grundlag for at gentage succesen til næste år.

Nu står gymnastik sæsonen lige om hjørnet, og hold da op hvor vi glæder os til at komme i gang. Det bliver en forrygende sæson, forhåbentlig uden alt for meget indflydelse af Covid 19. Vi kan, takket være vores kære frivillige trænere stille med 11 hold i år. Hvilket

vi er ganske godt tilfreds med.

Af nyheder kan vi nævne flg: - "Ældre idræt" kaldes fremover "senior idræt", og det er fortsat hver fredag formiddag, ledet af Sonja Bisgaard, Tove Jørgensen og Else Villumsen.

De to Bold og Tons hold, flytter i vinterhalvåret ind i hallen, og indgår således i Gymnastik programmet. Det yngste Bold og Tons hold, kan betragtes som et Hoppeløp hold.



Derudover kan vi byde på et nyt kvindehold torsdag aften i hallen, "Puls og Styrke" med Rikke Sloth.

Kara og hendes trofaste hjælpetrænere, Anna Thorsen, Mette Thorsen og Stine Boudigaard står for 3 rytme hold, som går fra 0 klasse helt op til 18 år. Alle tre hold er i hallen.

Rikke Sloth står desuden også for et børne hockey hold om torsdagen i hallen, for 2.-9.klasse. Vi vil gerne slå et slag for herre hockey, som opstarter i uge 37 kl. 20.00 i

hallen. Alle mænd er velkomne. Der er altid plads til flere på holdet. Der bliver knoklet igennem, og der er garanti for sved på panden, godt samvær og efterflg. øl. For spørgsmål er I velkomne til at kontakte Thomas Holgaard på 22594270.

I gymnastiksalen bliver Parkour ledet af Niels Dahl, hvor børnene som altid får brugt en masse krudt. Forældre barn gymnastik, ledet af Peter Stenger og Rosa Juhl, holder

ligeledes til i gymnastiksalen. Se øvrige detaljer i holdoversigten. Sæt allerede nu kryds i kalenderen d. 5 marts 2022, hvor der er gymnastik opvisning i hallen. Afslutningsvis vil vi ønske alle en rigtig god efterårs-og vintersæson, med en masse dejlig sport, sjov, leg og fællesskab.

Gymnastikudvalget

Hovedbestyrelsen:
 Formand: Ryan Johannesen
 Tlf. 3032 8211
 Næstformand: Kjeld Thorsen
 Tlf. 2921 8490
 Kasserer: Kichi Brammer
 Tlf. 4277 2607
 Sekretær: Rikke Østergaard
 Tlf. 6185 3018

Fodbold: Joan Skovgård
 Tlf. 4232 8167
 Håndbold: Rikke Rasmussen
 Tlf. 2728 2347
 Badminton:
 Anne Mette Rasmussen
 Tlf. 2367 1466
 Gymnastik: Lene Boel Øgaard
 Tlf. 2342 5567

Ørslevkloster IF Efterår 2021



Fodbold 2021

Herrer senior + 16
 (serie 2 og serie 5)
 Træning : tirsdag/torsdag
 18.30 – 20.00
 Træner : Peter Ellebæk

Kvinder senior + 15
 (serie 1 og 7-mands)
 Træning torsdag 18.30-20.00

Forældre/barn årgang
 2018/2019
 Træning:
 Torsdag kl. 16.00-17.00
 Træner : Maria Eskildsen og
 Rosa Sørensens

Bold og Tons
 Årgang 2016/2017
 Onsdag kl. 15.00 -16.00
 Træner: Rikke Sloth

Fodbold og Tons 0.-1. klasse
 Torsdag kl. 17-18
 (her prøver du alle mulige
 forskellige lege og boldspil)
 Trænere: Maria Eskildsen,
 Louise Holgaard, Sonja Holm,
 Hjælpetrænere: Sif Holgaard,
 Ellen Eskildsen

Klip annoncen ud og gem den



HOVEDSPONSOR:
DIANA LYS &
Sparekassen Vendsyssel

Fodbold på tværs 1.-6. Klasse
 Fredag kl. 15.00 -16.00
 Træner: Niels Dahl, Piotr Smigas,
 Mona Lund,
 Hjælpetrænere: Anna Thorsen,
 Henrik Boudigaard

U 15 drenge HIF/ØK (årg. 2007)
 Træning i Højslev:
 Tirsdag 16.45 – 18.00
 Træning i ØK:
 Torsdag 18.00- 19.15
 Trænere: Jimmi Jørgensen,
 Jimmy Brammer, Brian Skovgård

U 15 piger HIF/ ØK
 (årg. 2007)
 Træning i Højslev:
 Tirs/tors kl. 17-18.30
 Trænere: Peter Holmen og
 Peter Rasmussen



Følg med på vores
 facebookside:
 Ørslevkloster IF

Gymnastik 2021/22



Gymnastikopvisning
 lørdag den 5. marts 2022
 i ØK Hallen

Hold	Træner	Sted	Tidspunkt	Opstart	Pris
Forældre/barn Årgang 2020-2018	Rosa Sørensens & Peter Stenger	Skolens gym. sal	Mandag Kl. 16.45-17.45	Uge 39	Gratis*
Hoppelopper/ Bold & Tons Årgang 2017-2016	Rikke Sloth Hjælpetræner: Simone Holm	Hallen	Onsdag Kl. 15.00-16.00 <i>Hentes i børnehaven kl. 14.45</i>	Uge 38	Gratis*
Parkour Årgang 2012-2015	Niels Dahl-Jensen	Skolens gym. sal	Torsdag Kl. 15.45-17.00	Uge 38	350 kr. Gratis*
Rytme Årgang 0.-3. klasse	Kara Steffensen Hjælpetræner: Anna Thorsen	Hallen/ Lille rum	Mandag Kl. 16.45-17.45	Uge 36	0/250 kr.
Rytme Årgang 4.-7. klasse	Kara Steffensen Hjælpetræner: Stine Petersen	Hallen/ Lille rum	Mandag Kl. 16.45-18.00	Uge 36	250 kr.
Rytme Årgang 8 kl.-18 år	Kara Steffensen Hjælpetræner: Mette T.	Hallen/ Lille rum	Onsdag Kl. 18.00-19.30	Uge 36	250 kr.
Bold & Tons Årgang 2014-2015	Maria Eskildsen, Sonja Holm & Louise Holgaard	Hallen	Torsdag Kl. 17.00-18.00	Uge 38	Gratis*
Puls/styrke (Kun kvinder)	Rikke Sloth	Hallen	Torsdag Kl. 19.00-20.00	Uge 36	400 kr.
Hockey Voksne (kun mænd)	Thomas Holgaard	Hallen	Mandag Kl. 20.00-22.20	Uge 37	500 kr.
Hockey Børn Årg. 2.- 9. kl.	Rikke Sloth	Hallen	Torsdag Kl. 18.00-19.00	Uge 36	250 kr.
Ældreidræt/ Minidata	Sonja Bisgaard, Else Villumsen & Tove Jørgensen	Hallen	Fredag Kl. 9.30-12.00	Uge 36	275 kr.
Løbe hold	Annette Jeppesen 20186319		Tirsdag kl. 19-21		250 kr.
Gå hold	Karen Marie Hedegaard		Torsdag kl. 19-21		150 kr.

Håndbold 2021/22

HÅNDBOLDTRÆNINGSTIDER
 Træningstiderne bliver for senior:
 Tirsdag kl. 18.30 - 20.00 damer
 Tirsdag kl. 20.00 - 21.30 herrer
 Torsdag kl. 20.00 - 21.00 fælles.

Trænere: Lars Løvig, Alex Lund, Anders Høj
 Kontaktperson: Rikke Rasmussen
 Tlf. 2728 2347

Badminton 2021/22

BADMINTON- BØRN OG UNGDOM:
 Onsdag kl. 17.45-19.00
 Ungdom 4.-9. Klasse
 Træner: Anne Skovgård, Peter Skovgård,
 Sebastian Crone

VOKSEN FJER:
 Tirsdag kl. 17.00-18.15
 Træner: Joan Skovgård

MOTIONISTER:
 Mandag fra kl. kl. 14.30-15.30 og 19-20
 Onsdag fra kl. 19.00-20.00 og 20-21
 Kontaktperson:
 Anne Mette Rasmussen Tlf. 2367 1466

KREA Cafe

Børn og evt. deres voksne.
 Børn på 10 år og derunder SKAL
 medbringe en voksen.
 Vi mødes altid kl. 16.30-19.30
 Uge 43: mandag 25. oktober
 Vi vender tilbage med flere datoer,
 vi glæder os til at komme igang.
 Tilmelding: På okif.dk
 Pris: Kontingent 50 kr. okif.dk
 + 25 kr. pr. gang (til materialer)
 Annie Dyrby, Mona Lund, Hanne Thorsen,
 Marianne Pedersen og Joan Skovgård

* I Ørslevkloster Idrætsforening er det gratis
 at deltage for børn til og med 1. klasse

Læs mere om de enkelte hold: www.okif.dk
 eller på facebook. Tilmelding og betaling
 foregår udelukkende via hjemmesiden,
 www.okif.dk