

# ØK-NYT



Nr. 10 / Marts 2022

## Nyt fra hovedbestyrelsen marts 2022

Foråret er på vej og dermed er de indendørs aktiviteter så småt ved at lukke ned, for at give plads for de udendørs aktiviteter.

Siden sidst har der været generalforsamling i ØK - desværre ikke så velbesøgt et arrangement. Vi må gå ud fra, at når vores medlemmer ikke møder op og giver deres mening til kende, må det være fordi alle er tilfredse med det arbejde vi laver 😊

Den eneste nyhed fra generalforsamling, var under punktet kontingentfastsættelse, hvor vi desværre måtte beslutte at ØKs små medlemmer (fra 1. kl. og ned) igen skal betale kontingent, da vi ikke længere har en sponsor, der vil dække udgifterne til fri kontingent.

Vi forventer snart at montørerne kan komme videre med padelbanen. Mere info følger på facebook siden når banen er klar, her vil også komme orientering om booking og kontingent.

Lørdag den 2. april afholder vi arbejdsdag, hvor der bl.a. skal ryddes op i redskabsrum, pudses vinduer, skræbes harpiks af diverse steder i hallen samt oprydning rundt om hallen og på anlægget. Vi vil gerne se en masse medlemmer, der vil hjælpe med at få vores faciliteter til at stå knivskarpt.

Allerede nu er vi igang med at planlægge årets klubfest. Denne gang kalder vi til traditionel "HALBAL". Vi er glade for at kunne

præsentere "KIM og HALLO" som årets musikale indslag. Sæt allerede nu X i kalenderen den 12. november 2022 til et brag af en fest. Glædeligt forår til alle Hovedbestyrelsen i ØK

**HUSK!  
BRAG I  
HALLEN  
26/3**

**SÆT X  
HALBAL  
12/11**

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

**Sparekassen**  
DANMARK



## Nyt fra håndbold...

Det går rigtig godt med begge seniorhold. Der er mange spillere, og der er snak om evt. to hold til næste sæson.

Sæsonen er ved at være forbi, og i den anledning holder vi brag i hallen i morgen lørdag den 26. marts hvor vi har sidste hjemme-kamp. Der vil være mulighed for at skrive målsponsorkontrakter og vinde fede præmier fra vores fantastiske sponsorer.

Den 15. og 16. april, er ØKif værter for Hancock cup. Dette glæder vi os meget til, og ser frem til en dejlig weekend, med en masse liv i hallen.

Håndboldudvalget har fået nye medlemmer, hvilket er super positivt, og derfor vil der være gode muligheder for flere aktiviteter i hallen.

Velkommen til:

Ann Frederiksen

Sandie Jørgensen

Henrik Pedersen

Andreas Hørup

Der er altid plads til flere medlemmer og frivillige 😊

Vi ser frem til en ny sæson som gerne skulle starte op i august/ september, så har man lyst til at prøve sine håndboldfærdigheder af eller lyst til at være en del af et fantastisk fællesskab skal man holde øje med nyhedsbrevet og facebook side.

# Arbejdsdag i ØKif

**Lørdag den 2. april kl. 9.00 - Vi har brug for din hjælp**

Vi starter med rundstykker kl. 9.00 i Ørslevkloster hallen, derefter fordeles arbejdsopgaverne.

Når vi er færdige ca. kl. 13.00 slutter vi af med en grillpølse.

Vi håber at mange møder op, så vi i fællesskab kan hjælpe hinanden.

Tilmelding senest d. 28/3 til:  
Joan Skovgård ( 42328167 )

Medbring gerne river, skovle, koste - og arbejdsglæde



## Legestue - ØK-HALLEN

Kom og få en hyggelig formiddag i ØK hallen med andre familier 🙌

For børn ( 0 år -?) + deres forældre.

Sted : ØK hallen

Dato: Lørdag d 26/3

Kl : 9.30-12

Babylegetøj til de små til rådighed  
Og så kan vi i fællesskab lave en motorik bane.

Der vil være kaffe/the og vand, men ta endelig noget snack med til jer selv og børnene

Måske en har lyst til at bage en kage 🍰

Så altså

Går du på barsel, orlov, eller har du bare en fridag med dine børn, så kom og mød andre småbørns forældre i Nordfjends 😊

Arrangør : ØKIF

Meld gerne tilbage på tråden om I kommer 🙌

Der er oprettet en gruppe på fb.

Hvor vi løbende ligger datoer ind og hvor vi kan have et fælles forum om ideer mm.

<https://www.facebook.com/groups/293185339562590/?ref=share>

## ØK's Venner

ØK's-Venner har afholdt generalforsamling den 10. marts 2022

Den nye bestyrelse er: Jette og Poul-Erik, Bente og Ulrik, Birgitte og Jørgen, Solveig og Jørgen (genvalgt), Henrik og Linda (nyvalgte), Laila og Poul Erik (træder ud).

Vi kommer rundt og sælger de årlige lodsedler i marts og april (gælder 1/4-22 til 31/3-23).

En lodseddel koster 100 kr. Lod numrene er fra 1-100 og der er 60 årlige trækninger. Så der er stor vinder chance.

Overskuddet går til forskellige aktiviteter i ØKIF.

Har du ikke en lodseddel i forvejen og gerne vil støtte ØKif kan du kontakte Birgitte Bundgaard, ring eller sms på 2967 3742.



# Nyt fra fodbold 2022...

Fodbolden ruller igen.

Vi blev i fodboldudvalget tilbage i december noget pressede da vi pludselig stod uden herre-seniortræner.

Efter snak og forhandlinger kunne vi efter nytår præsentere vores ønskede 1. valg på trænerposten: Erik Nygaard er vendt hjem til ØK!

Der har været fint fremmøde til træning, og også nye spillere er kommet til. Herrerne tørner ud i serie 3 og serie 5.

Vi har indgået samarbejde med Mønsted, Sparkær og Højslev om at lave en " Fjends turnering " i DBU turneringen.

Se info længere nede.

Damerne er også kommet fint igang, her er der også kommet nye spillere til, det er dejligt, for med 3 spillere i lykkelige omstændigheder, må der nye kræfter til, imens der barsles. Damerne er tilmeldt i serie 1 og 7-mands.

Vi har i ungdomsafdelingen forlænget samarbejdet med Højslev IF i de ældste årgange. For de yngste spilles der i ØK Se træningstider herunder. Der er fælles opstart den 9. april kl. 9.30

Vi håber selvfølgelig på mange tilskuere på lægterne når ØKs hold spiller - er sikker på at Larsen og Skovgård igen i år er klar med varme grillpølser på sidelinjen...



## Træningstider fodbold 2022

### Forældre/barn årgang 2019-2020

Træning: Mandag kl. 16.30-17.15

Træner: Maria Steenberg, Diana Lund, Dennis Bagge Frandsen

### Bold og Tons årgang 2016/2017/2018

Træning: Torsdag kl. 16-17

Træner: Rosa Sørensen, Stine Kristensen, Maria Eskildsen

Hjælpetrænere: Simone Holm og Ellen Eskildsen

### Fodbold U7 mix Årgang 2015

Træning: Torsdag kl. 17-18

Trænere: Maria Eskildsen og Vibeke Kjeldsen

### Fodbold U8-U9 mix årgang 2012-2013-2014

Træning: Torsdag kl. 16.30 – 17.30

Træner: Mona Lund

### Fodbold på tværs 4.-6. Klasse årgang 2009-2010-2011

Træning: Fredag kl. 14-16

Træner: Niels Dahl, Piotr Smigas

### U 15 drenge HIF/ØK ( årg. 2007-2008)

Træning: Tirsdag kl. 17.15 – 18.30 i Højslev

Træning: Torsdag kl. 17.45- 19.00 i ØK

Trænere: Jimmi Jørgensen, Jimmy Brammer, Brian Skovgård

### U 15 piger HIF/ ØK ( årg. 2007)

Træning: Tirs/tors kl. 17-18.30 i Højslev

Trænere: Peter Holmen og Peter Rasmussen

### Kvinder senior + 15. ( Serie 1 og 7-mands)

Træning: Torsdag kl. 18.30 – 20.00

Træner: Kenneth Frederiksen

### Herrer senior + 16 ( serie 3 og serie 5)

Træning: Tirsdag/torsdag kl. 18.30-20.00

Træner: Erik Nygaard

### Fodbold Fitness for kvinder

Træning: Onsdag kl. 18.00-19.00

Træner: Joan Skovgård



## Nyt fra gymnastik...

Gymnastiksæsonen 21-22 i Ørslevkloster IF, blev afsluttet med stil den 5. marts til årets flotte gymnastikopvisning.

Med lige knap 90 gymnaster, som repræsenterede sæsonens 8 forskellige gymnastik hold, og dertilhørende ca. 140 tilskuere, var der godt gang i hallen!

I månederne op til opvisningen har der været gang i forberedelserne i gymnastikudvalget og på de forskellige hold, til den store dag. Det har været en fornøjelse med den store velvillighed og tilslutning omkring at få stablet sådan en opvisning på benene.

Det er jo vigtigt at der er nogle hold, som vil på gulvet, hvor de viser hvad de kan og hvad de har brugt deres tid på. For ellers bliver det godt nok en kedelig opvisning.

Dernæst er der alt det praktiske, klargøring af hallen til den store dag - Frivillige dukkede glade op fredag eftermiddag og hjalp bl.a. med at stille stole og borde op i hallen. Senere på aftenen kom flere gymnaster fra de forskellige hold, og var med til at øve indmarch og fællesserie.

Lørdag morgen emmede hallen af liv og glade dage. Der var forventning og spænding i luften. I kælderen blev der sat hår til den store guldmedalje, på de yngste og ældste rytmehold, de øvrige gymnaster kom til og ligeså de mange tilskuere.

Gymnastikudvalgsmedlemmerne tjekkede tjek lister, om alt nu var klar, og det var det heldigvis.

Thomas Holgaard og Lene Boel styrede speaker pulsten, og guidede os alle igennem dagens program. Det øvrige udvalg var på gulvet som blæksprutter, og fik trukket i nødvendige tråde for at det kunne gå op i en højere enhed. I køkkenet stod vores

trofaste køkkenhjælpere fra senior idræt og minidata.

Så kom det yngste rytmehold på gulvet og imponerede med deres



Først var forældre-barn holdet på gulvet, og de imponerede i den grad med især deres fine serie hvor børnene blev løftet i takt til musikken. Sæsonens to trænere, Rosa Juul Sørensen og Peter Stenger, var desværre forhindret i at deltage i opvisningen, men heldigvis var der andre friske forældre på holdet, som gerne tog leder-tjansen for en dag.

Herefter gav det yngste bold og tons hold, ledet af Rikke Sloth og hjælpetræner Simone Holm Jakobsen, den gas hvor ungerne viste sej råstyrke med hver sin step-bænk. De udviste flot disciplin og glæde på gulvet.

Det ældste og meget energiske Bold og Tons hold, var det næste hold på gulvet. De gav et lille indblik i hvad de har lavet igennem det sidste års tid, både med bolde, dans, tons på airtracken og udstrækning. Dette hold blev trænet af Louise Holgaard, Maria Eskildsen og Sonja Holm, samt hjælpetrænerne Ellen Eskildsen og Sif Holgaard.

flotte rytme serie. Martha Keyes, Anna Thorsen og Stine Boudigaard har stået for holdet, og sammen sat den fine koreografi.

Dernæst kom Seniorene på gulvet til lyden af Johnny Cash i højtalerne. Det er første gang de har deltaget i opvisningen, men vi håber sandelig ikke det er sidste gang. Hvor var det fedt med deres energi og mod til at gå forrest og forhåbentlig motivere endnu flere seniorer til at melde sig på holdet til næste år. Holdet er ledet af Sonja Bisgaard, Else Hansen og Tove Jørgensen.  
*(fortsætter næste side)*



## ...gymnastik... fortsat...

Parkour, ledet af Niels og Jeppe Dahl, fyldte hallen med høj musik, masser af redskaber og sveddrypende energiske og seje unger, som altid, og med fede stunts.



Kvindeholdet Puls og Styrke ledet af Rikke Sloth, indtog gulvet med flag og smil, og herefter blev der vist en kort cirkel træning. Man kan vist roligt sige at især lårmusklerne blev trænet, og pulsen kom op.

Herefter kom det ældste rytmehold krybende ind på gulvet. Med dramatisk outfit, hår og makeup fremførte de en utrolig flot rytme serie, med alt fra dans, akrobatik og løft. Holdet var ledet af Kara Steffensen og Mette Thorsen.

Som noget helt nyt afsluttede vi opvisningen med en fællesserie, hvor alle hold deltog. Kara Steffensen har været katalysator på at få dette til at lykkedes, og det må man sige at det gjorde. Det var mega sjovt, og fedt at de yngste og de ældste og dem imellem deltog. God energi og perfekt afslutning på en god sæson.

Efter udmarch og gaveoverrækkelse var der traditionen tro stort kaffe/kage bord.

Der skal til slut lyde et stort tak til alle trænere, hjælpetrænere, gymnaster, og øvrige frivillige. Tak til Diana Lys for stearinlys til bordene.

Vi håber at I vil være med igen til næste sæson igen. Derudover tusind tak for indsatsen og samarbejdet til Brian Bested Hansen og Birgitte Lene Jensen, som netop er gået ud af gymnastik udvalget. Det har været en fornøjelse at være i udvalg med jer. Og så skal der lyde et stort velkommen til Linda Bååth og Stine Kristensen, som er nye medlemmer i udvalget. Fedt I vil være med. Louise Holgaard, Lene Boel Øgaard, Kara Steffensen og Elsebeth Mølgaard fortsætter i udvalget.

Og så lige på falderebet en reklame: Nu er foråret så småt over os, og det er tid til gå- og løbesæsonen.

Løbeholdet bliver for begyndere og øvede, ledet af Annette Svendsen og Linda Bååth. Der er opstart den 5 april.

KarenMarie fortsætter med gåholdet, hvor der arbejdes på at etablere to hold, så der er plads til de som vil gå lidt hurtigere og de som har brug for lidt mere tid. Holdene starter den 7. april.

*Hold øje med Facebook, her vil der komme flere informationer.*

## Nyt fra badminton

Sæson 2021-22 er tæt på sin afslutning. Børne- og ungdomsspillerne slutter sæsonen af med at deltage i stævne i Søby-Højslev lørdag den 9. april og dernæst er der badmintonafslutning 20. april. Næste sæson samler vil børne- og ungdomsspillerne på ét hold for 2.-8. kl. hvor Peter Skovgård og Sebastian Crone vil være trænere.

Det har gennem de sidste to år ikke kunnet lykkes at finde nye medlemmer til badmintonudvalget. Der er nu kun to medlemmer tilbage og det er derfor besluttet, at motionistbadminton (dem der lejer baner) bliver et selvstændigt udvalg – på linje med klubbens tennisudvalg. Vi håber, at det på denne måde bliver lettere at finde forældre, der vil indgå i badmintonudvalget og være med til at sikre gode vilkår for badmintonspillet – også fremover, da der således ikke bliver så mange opgaver, som udvalget skal varetage.



# VINKEL BIOENERGI LIGA

Når de lokale fodboldspillere i serie 3, pulje 31 mødes i forårets turnering, er der mere end point at spille om. De fire klubber fra Fjends Herred – Ørslevkloster, Højslev St., Mønsted og Sparkær – afvikler nemlig en intern turnering i turneringen. Den får navnet **"Vinkel Bioenergi Liga"**, da den grønne virksomhed er gået ind som hovedsponsor for ligaen.

Ideen opstod i Ørslevkloster IF, og hurtigt var der tilsagn fra de tre øvrige klubber, der sammen med ØK har holdt et enkelt møde, hvor detaljerne blev aftalt. Og der bliver i den grad noget at spille om for spillerne og holdene. Følgende præmier er aftalt:

Nr. 1: 5.000,00 kr.

Nr. 2: 2.000,00 kr.

Nr. 3: 20 fribilletter til Ulbjerg Fodboldgolf

Nr. 4: 20 x 6-pack fra Hancock

Pointstillingen afgøres som i DBU Jyllands turnering, men der bliver mere end point at spille om. I hver kamp mellem Liga-holdene kåres en "Kampens spiller" på hvert hold, som får en spillertrøje med påtrykt "Kampens spiller". Det bliver trænerne, der vælger kampens spiller på modstanderens hold. Herudover får de enkelte klubber mulighed for at lave konkurrencer for tilskuerne i form af tipskupon m.m. – det er op til den enkelte klub.

Du kan følge **Vinkel Bioenergi Liga** på [www.fjendscup.dk](http://www.fjendscup.dk), hvor der vil være resultater, stilling, referater fra kampene, topscorerliste m.m. Første kamp i **Vinkel Bioenergi Liga** er mellem Mønsted og Højslev St., der tørner sammen på Mønsted Stadion søndag den 27. marts kl. 15.00.

"Vi håber med dette tiltag at skabe noget hype og interesse for de lokale hold og forhåbentlig lokke mange tilskuere på lægterne til ikke mindst de interne kampe i **Vinkel Bioenergi Liga**. Stor tak til Vinkel Bioenergi ApS for deres hovedsponsorat og til Ulbjerg Fodboldgolf, Hancock og A-Sport for opbakning til ligaen, lyder det fra de deltagende klubber.

			
<p>Ørslevkloster IF Joan Skovgård 42 32 81 67</p>	<p>Højslev St. IF Kim Kølsen 22 93 50 55</p>	<p>Mønsted IF Knud Aage Mikkelsen 21 77 87 45</p>	<p>Sparkær IF Hans Peter Johansen 21 75 43 17</p>



# ØK sport på tværs

Sommerskole i ØK i uge 31....3. 4. 5. august 2022 kl. 9.00-15.00

For alle børn årg. 2009-2016

Pris: 325 kr.

Med i prisen er der t-shirt + shorts, samt mad.

Tilmelding på okif.dk senest d. 15/6

Alle børn vil stifte bekendtskab med 2 idrætsgrene pr. dag.

Medbring hver dag: Indendørs sko, udendørs sko, fodboldstøvler ( hvis man har), ellers bare kondisko, mød op i sportstøj både til indendørs og udendørs brug.



Natur & ungdom



Vi serverer frugt formiddag og eftermiddag, samt mad til middag.

Ved spørgsmål kontakt:

Joan Skovgård 42328167

