

IDRÆTSLIV

Årgang 39
nr. 5

November 2017



Er du en korthøj eller en spille hund

så læs mere på side 29



TABATA

- hvad er det?



EIF Løb introducerer
nyt løbe koncept

Ebberup Idrætsforening



Ebberup - en mulighedernes by?

Bevar Ebberup skole, børnehave, virksomheder, kultur, fritidsaktiviteter osv. - DU kan selv gøre en indsats ved at melde dig som frivillig i EIF. Hvis du og flere brugte bare 3 timer om året, ville det gøre en kæmpe forskel - for dig, dine børn, dine børnene, venner og øvrige familie.

Så gør dig selv en tjeneste og meld dig selv som frivillig, i nogle timer om året til en eller flere afdelinger i EIF - det er kun sammen og med din indsats, at vi fortsat kan bevare Ebberup - som mulighedernes by.

EIF hjemmesiden får nyt look

Vi har siden marts måned været i fuld gang, i samarbejde med KlubModul, med at designe og tilrettelægge det nye look på hjemmesiden. I skrivende stund er de sidste rettelser til funktioner og opsætning i gang og vi håber at det nye layout bliver "klistret" på alle afdelinger, i løbet af de næste par uger, samtidig med at siderne bliver tilrettet til det nye design.

Det er planen at den nye hjemmeside, også skal kunne bruges på mobil og tablets, og dermed erstatte vores hidtidige mobil løsning. Mens arbejdet står på, må der forventes uregelmæssigheder på siderne og i funktioner, specielt på mobiltelefoner og især iPhones/Ipads.

Nye betalingsmuligheder

Det er fra september blevet muligt at betale med diverse nye betalingskort, udover Dankort, så alle har mulighed for at betale deres kontingent online i vores betalingsmodul - leveret af NETS. Alle opfordres til at benytte online betaling, så kassererne kan bruge tiden på andre gøremål - til gavn for alle.

EIF folder

EIF har udgivet en samlet trykt folder, med beskrivelse af de forskellige afdelinger i EIF, så alle kan læse hvad vi tilbyder i EIF. Folderen er tilgængelig i Ebberup Hallerne og gives til nye borgere i Ebberup og omegn.

Annoncører til 2018

Det er blevet tid til tegning og gentegning af annoncer, til næste års udgivelser af Idrætsliv. Så overvejer du at tegne en annonce i Idrætsliv 2018, er du allerede nu meget velkommen til at kontakte mig for priser og info.



Efteråret er over os

Dermed er det også starten på sport indendørs i Ebberup Hallerne.

Hvor er det dejligt at komme op i hallen og se al den aktivitet der er. Det er en fornøjelse når der er så meget liv og glæde. En masse godt samvær omkring det at dyrke sport. Skönt at se det at bevæge sig forenet med en masse godt socialt samvær.



Så hvis der er nogen der sidder godt i sofaen og læser dette, vil jeg da opfordre til at komme i gang med, at dyrke noget motion og være med sammen med en masse dejlige mennesker.

Det er sundt for både krop og sjæl. Og tilbuddene i EIF er så gode og forskellige, at jeg tror der er noget for enhver der kunne ønske sig at komme i gang.

Gå ind på vores hjemmeside eller kontakt en af os. Vi hjælper meget gerne i gang.

www.ebberup-if.dk

Og når EIF har alle disse gode tilbud på at dyrke sport og motion er det at vi skal tænke på hvem der gør dette muligt.

Vi skal være så glade og taknemmelige for alle de ildsjæle som gør en kæmpe frivillig indsats for at Ebberup og omegn kan dyrke sport og samvær. Det er mange steder meget svært at finde frivillige, så jeg håber at vi alle vil tænke over det, og påskønne dem som gør det her.

Giv dem et skulderklap, de bruger så meget fritid på EIF.



Boldafdelingens loppemarked

En fin weekend i loppernes tegn. Hvor er det flot at se begge haller fyldt med kræmmere. Et godt arrangement som giver god økonomi til boldafdelingen, hvor vi nu ser flot fremgang.



Jeg håber at alle i håndbold/fodboldspillere og jeres forældre har lyst til, at tilbyde lidt hjælp til næste loppemarked i marts 2018.

Der var nogen som knoklede rigtig meget i den weekend, og jeg tænker at hvis flere byder ind med bare et par timers hjælp næste gang, så bliver det mere overskueligt for dem som står for arrangementet.

Det er ikke kun en god indsats for jeres sportsgren, men faktisk også rigtig hyggeligt at være med til.

Og så vil jeg da også lige sige HATTEN AF FOR BOLDAFDELINGEN, hold op hvor i gør det godt alle sammen. Fantastisk at se hvordan i kæmper for boldspillet i EIF. Stor respekt herfra til jer.

Lørdag 13.00-16.30 & Søndag 11.00-19.00

VOKSNE
Børn fra 12 år

Byg-selv-Burger
pommes frites,
fri softice & kaffe

119,-

BØRN
under 12 år

Legeland, Nuggets
pommes frites
& fri softice

99,-

Korsvangcentret • 6471 5707 • www.assensbowling.dk

+1 times bowling

HYGGE
FOR HELE FAMILIEN



Til loppemarkedet havde vi besøg af Knud-Erik fra OK, her fik vi tegnet 29 nye benzinkort. Det er bare så godt, for EIF kan sagtens bruge pengene til gode formål i foreningen. Også Support-El aftaler fik vi tegnet 14 nye af.

Så jeg ved jeg gentager mig selv, men alligevel: Håber i bruger jeres benzinkort til OK og at i er på Support-el, både private og virksomheder. Hvis i vil have hjælp til at komme på ordningen, må i gerne kontakte mig.

Og så får EIF stadig 39,50 kr. fra Assens Bilsyn, hver gang i nævner EIF ved bilsyn. Får I repareret bil hos Autohuset i Ebberup og nævner EIF, er der også sponsorkroner her til EIF.

Du kan læse mere om de forskellige støtteordninger, du som privat eller som virksomhed, kan tilmelde dig og benytte på vores hjemmeside, og dermed gratis kan være med til, at støtte EIF til bedre muligheder for alle afdelinger - til glæde for alle vores medlemmer.



Annette Soby Jensen
EIF Hovedformand
eif@ebberup-if.dk

Hold din fest i Ebberup Hallerne



Vi har den gode mad og festlokalet

Det eneste du skal sørge for er at invitere dine gæster

Dagens ret

Mandag - torsdag

55,00 kr
Børn
35,00 kr

Ring 2374 2878 eller mad@ebberuphallerne.dk

Læs mere på www.ebberuphallerne.dk



Efterårs nyt fra Fitness

**Fuld blus på alle 19 faste hold
nu også med Spinning events**

Fitness

Så blev det "endelig" efterår, og det betyder, at vi skruer op for blusset i EIF Fitness igen.

Den nye holdplan er så småt rullet ud, og den indeholder ikke mindre end 19 faste hold hver eneste uge bl.a. med

11 x spinning hold - 3 x Jumping Fitness hold - 2 x Tabata hold



Derudover har vi som noget nyt lagt en plan over vores events i spinningslokalet, og vi starter allerede den 25. oktober med et "Oktoberfest-spin" – 3 timers spinning efterfulgt af wienerschnitzel mit alles hos Bjarne.

Og vi kan se frem til flere events hen over vinteren, planen over de forskellige events, kan enten ses på Ebberup Fitness Facebook side, hjemmesiden samt i Fitness lokalet.

Loppemarked

Tak for et godt Loppemarked til standlejere og de mange frivillige, der endnu engang gjorde muligt at afholde Ebberup Loppemarked.

Vi glæder os til at se jer til næste Loppemarked.

Weekenden 3. - 4. marts 2018

Vi støtter lokalsporten

tandlægerne østergade

Østergade 34,1 | 5610 Assens | Tlf.: 6471 2466

Spinning Events 2017/2018

Advents spin

Søndag 3. december **09.00 - 13.00**

En super hyggelig adventssøndag med 4 timers spin, julemusik, julepynt, nissehuer og hygge i Cafeteriet med gløgg & æbleskiver. *Maria, Peter, Flemming & Charlotte*

Juleaftensdag spin

Søndag 24. december **10.00 - 12.00**

Den skønneste måde at starte dagen på - 2 timers spin, hvorefter vi med god samvittighed kan nyde julemaden om aftenen. *Jesper*

Juledag spin

Mandag 25. december **10.00 - 11.00**

Dagen derpå - nyd en god time med fart over feltet. *Tage*

2. Juledag spin

Tirsdag 26. december **10.00 - 11.00**

Så gør vi klar til Julefrokosten med 2 timers spin i godt selskab - så bliver den dag vist ikke bedre. *Birgitte & Maria*

Nytårsaften spin

Søndag 31. december **09.00 - 11.00**

Årets sidste dag - vi kører et par anderledes timer med 3 instruktører og går samlet op i Cafeteriet til Ebberup Hallernes Nytårskur. *Jesper, Flemming & Charlotte*

Fastelavn spin

Søndag 11. februar **09.00 - 13.00**

Er du klar til at svede i 3 timer, så er det nu - find lidt Fastelavnstøj frem og så smilet - så kører vi derudad.. *Maria, Claus, Jesper, Flemming & Charlotte*

Ret&Råd
ADVOKATER

Fyn A/S

70 10 11 99 • www.ret-raad.dk/fyn

PH

MALERMESTER

PERNILLE HEDE

Flemming Hansen's Eftf.

Tlf. 40891150

WWW.PERNILLEHEDE.COM

A group of people are performing a plank exercise on mini trampolines in a gym. The participants are in a plank position, with their hands on the edges of the trampolines and their feet on the trampoline surface. The gym has a wooden floor and large windows in the background.

A headshot of Jacob Medici, a man with short dark hair, wearing a dark jacket over a light-colored shirt. He is standing in front of a light blue wall with horizontal siding.

Jacob Medici
EIF Fitness
fitness@ebberup-if.dk



Rise Flemløse Sparekasse Kirkebjergvej 13 Flemløse 5620 Glamsbjerg Tlf. 6472 1658 www.sparekassen.dk

Fuld gas på gymnastik

**med 12 forskellige gymnastik hold
samt Yoga og FamilieIdræt som aktiviteter**

Gymnastik

I uge 37 blev sæsonen skudt i gang i Gymnastik afdelingen. Vi startede 13 hold, har desværre måtte nedlægge et enkelt hold på grund af manglende gymnaster men ellers er der generelt fint fremmøde på holdene.

Udover vores 12 sæson hold, kører vi også fortsat vores 2 aktiviteter Yoga og Familie Idræt.

Det er en stor fornøjelse at se den store aktivitet, der er i Hal 2 – masser af gymnaster og instruktører, der giver den gas på gulvet.

Rigtig mange af vores instruktører er velkendte ansigter og det er super dejligt med så mange erfarne instruktører i teamet. Rigtig positivt er det også at byde velkommen til nye ansigter både unge og voksne, som har lyst til at bruge deres fritid som instruktører i gymnastik afdelingen.

Kurser

Efteråret bruges også på at lære nyt og få inspiration. To af vores nye voksne instruktører har været på spring-sikker basis kursus en weekend, flere af vores unge instruktører har været på Berns på hjælpeinstruktør kursus og andre tager på forskellige inspirationskurser.

Sidste år i november prøvede vi at holde kursus i egne rammer med en instruktør fra DGI, hvor fokus var på modtagning og inspiration til brug af vores redskaber.

Vi synes, at det var en rig god oplevelse at være på kursus i egne rammer og derfor afholder vi sådan en dag igen nu i november.

Denne gang er fokus på modtagning, springopstillinger, leg, musikvalg, opbygning af rytmiske sekvenser, sammenhæng mellem vores hold med mere.

Vi glæder os og håber at dagen bliver mindst lige så god som sidste år.



Bodrive Køreskole

v/ Bo G. Jørgensen

Tlf.: 21 30 80 27 | info@bodrive.dk



www.bodrive.dk



**FamilieIdræt er næste gang
12. november, 10.00 - 12.00**

Jans El-Teknik Aps

Aut. El-installatør

Mobil 3054 6213

jan@janselteknik.dk

www.janselteknik.dk

'El med sikkerhed'



- Renovering
- Reparation
- Installation
- Industriel maskininstallation
- Landbrugsinstallation
- Husinstallation
- Hårde hvidevarer service
- Varmepumpe montage/service

Jans El-Teknik Aps

v/ Jan Ditlevsen
Gudøgryden 4
5631 Ebberup

MEMBER AF
TEKNIQ
HOLLANDSKE ERHVERVSMÆND

Gymnastik redskaber

Som nævnt i tidligere udgave af Idrætsliv, så var vi foråret så heldige af modtage penge til indkøb af nye springredskaber dels fra Rise Flemløse Sparekasses gave uddeling og dels fra Fionia Fonden.

Vi har fået redskaberne hjem og de er i brug. Vi takker endnu en gang.



Det bliver uh-uh-uhygget

Vi har efterhånden afholdt slush-ice diskotek nogle gange og ved det seneste arrangement i juni var der par instruktører, der for alvor om man så må sige fik blod på tanden.

Vi må konstatere, at der blandt vores instruktører findes en del Halloween entusiaster, som i skrivende stund er forsvundet under de helt store kreative hatte for at tænke store tanker om udsmykning af hal 2, udklædning med videre til vores Halloween fest den 3. november.



Redeko udfører opgaver som

Annoncer - Hjemmeside opdatering - Tryksager

*Lad os gøre markedsføring let for dig
- en fleksibel løsning til en super pris*

Redeko

2276 3611 | info@redeko.dk



Frivillig med krop og sjæl

Til sidst en lille tankestreg. Jeg bliver til stadighed overrasket, forundret, glad og rørt af at være en del af vores afdeling.

Jeg synes, at vores instruktører gør en kæmpe indsats ikke "kun" den/de timer om ugen, hvor de har hold. Nej de lægger også rigtig mange ekstra timer i afdelingen.

De deltager i kurser, møder, opvisninger, Idrætsweekend, spring tur til Berns, Slush Ice diskotek med mere.

De giver en hånd med for at tjene penge til afdelingen - om det så er at bruge en hverdagsaften på Bryggeriet, en lørdag aften til Vinterfest eller eftermiddag på Strøjers. Ja og der er mange flere eksempler og hele tiden kan man mærke engagementet, entusiasmen, kreativiteten og glæden ved idrætten.

Og dette er jo ikke enestående for gymnastik afdelingen, det er fælles for alle afdelinger i EIF.

Håber at I husker at give jeres instruktør/træner et klap på skulderen, når I møder dem.



Helle Augustsen
EIF Gymnastik
gymnastik@ebberup-if.dk



Gustav Christensen Automobiler

Nørre Alle 55 - 5610 Assens - Telefon 6471 1678
info@gcauto.dk - www.gcauto.dk

Suzuki forhandler ■ Mazda service ■ Brugte biler ■ Undervogns behandling ■ Erhverv



Way of Life!

Efterårs sæson i fuld gang

**Med nyt tilpasset løbe koncept
for både begyndere og mere erfarne løbere**

Løb

Vi er nu i fuld gang med efterårs sæsonen. Denne sæson har vi startet en nyt "koncept" op, som blevet taget godt i mod af løbere på alle niveauer. Vi har et hold der går/løber og henvender sig til nybegyndere og løbere der har holdt en længere pause, og skal starte stille og roligt op.

Resten løber på følgende måde

Vi løber på en 5 km strækning. Alle løber samlet afsted, uanset hvor lang tid man er om at løbe 5 km.

Undervejs har vi punkter, hvor dem der løber hurtigst, vender om og "henter" dem der ikke løber så hurtigt.

Når alle er nået samlingspunktet, laver vi samlet en styrkeøvelse. På et punkt på ruten har vi en intervaltræning.

Denne første runde styrker muskler og balance, og træner og forbedre kondition og udholdenhed, ved at vi kommer op i max puls ved interval træningen.

Vi kører også for dig



Ebberup
VOGNMANDSFORRETNING

Tlf. 64 74 13 39

www.ebberupvoغنmandsforretning.dk



**Har du lyst til at løbe med – så mød op
Tirsdage kl 18.30 - foran Ebberup Hallerne.**

Så kommer vi alle hjem til hallen og dem der har lyst og overskud til 5 km mere - tager en runde til.

Denne runde foregår ved at vi løber samlet og ude på ruten bliver der igen udført intervaltræning, f.eks. 15 sekunders roligt løb og 15 sekunders spurt, og dette udføres så i 10 til 12 minutter.

Så kommer vi hjem til hallen og er der så nogen der fortsat har lyst og overskud, så løbes der en runde til. Her er der bare løb og ingen aktiviteter undervejs.

Vi mødes og løber uden trænere to gange mere i løbet af ugen. Oftest torsdage 18.30 og søndage 9.00.

Vi har haft to trænere på DGI's Basis 1 trænerkursus, de er kommet hjem med gode ideer og "værktøjer" til den ugentlige træning.

EBBERUP BLIKKENSLAGERFORRETNING

TOM LARSEN

6474 1816 - 2091 8816

EIF Løb er også fælles arrangementer

Vi deltager fælles i arrangementer rundt omkring og har senest været til:

- Pulsløb i Assens
- Ladies mudrace i Odense
- HCA ½ og 1 maraton i Odense
- Vinter Cup fra Arene Assens, (hvor vi er vært 14/1 2018)



Foreløbig har vi planer om at deltage fælles til følgende arrangementer:

- Kerteløb
- Vinter Cups etape løb i Aarup, Haarby, Glamsbjerg, Kerte, Vissenbjerg
- Sportigans Nytårsløb
- Eventyrløbet
- Lillebælt ½ maraton
- Royal Run med Kronprinsen i Odense
- Ladies Mudrace og Mandehørm
- HCA ½ og 1/1 maraton i Odense
- Copenhagen Maraton – ja – København.
- og hvad der ellers dukker op af spændende løb rundt omkring.

Assens ABC By

**Søg lokalt efter:** Arrangementer - Kultur/Fritid - Foreninger
Virksomheder - Butikker - Turisme
www.assensabcby.dk

Mangler vi dig?
2323 9022



FASTELAVN 2018

Lørdag 10. februar



Denne sæson tilbyder vi også vores aktive medlemmer, en langærmet Craft løbetrøje med EIF Løb logo på brystet - til favorabel pris.

Vi holder sæsonafslutning tirsdag 5. december, med fællestræning og efterfølgende fællesspisning.

Vi går dog ikke i dvale, men løber fortsat hver tirsdag 18.30 fra hallen, dog udenfor sæson er det uden trænere og ruter m.m. aftales af de fremmødte på dagen.

Mange af vores informationer/billeder fra arrangementer m.m. bliver offentliggjort på vores Facebook gruppe.



Ebberup Løbeklub/EIF

så mød EIF Løb på Facebook



Gitte Christensen
EIF Løb
lob@ebberup-if.dk

Alle løsninger med tryk på

GRAFISK DESIGN · OFFSET- & DIGITALTRYK
SKILTE & AUTODEKORATION



deslers

■ grafisk hus ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Tlf. 6471 4809 · info@deslers.dk · www.deslers.dk

Petanque Klubmesterskab

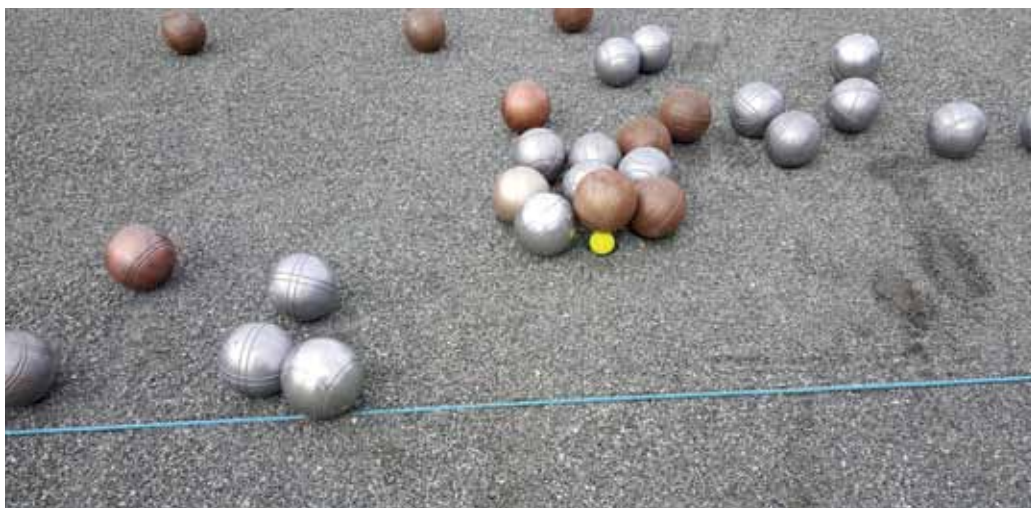
**Jørgen Boldvig blev årets Klubmester
og "grisen" blev toppet i rundespillet**

Petanque

Lørdag den 21. oktober, afholdt EIF Petanque det årlige Klubmesterskab, men pga. fødselsdage m.v. var fremmødet ikke så stort.

Det endelige deltagertal blev på beskedne 12 spillere, der dystede mod hinanden over 5 omgange.

Da klokken nærmede sig 16.00 stod det klart, at Jørgen Boldvig var blevet udendørs Klubmester 2017. På 2. pladsen var Kurt Clausen, der kun blev slået med 1 point. 3. pladsen gik til Kaj Andersen.



På dette tidspunkt var der kommet flere medlemmer til, da vi skulle afvikle det traditionelle rundespil, hvor alle kaster 1 kugle ad gangen fra det samme sted.

Da alle havde kastet 3 kugler, var Svend Godske den, der var kommet nærmest "grisen", i det hans kugle lå ovenpå "grisen".

Svend var så venlig, at lade gevinsten gå videre til næste år. Gevinsten er et års gratis medlemskab af EIF Petanque.

Medlemsmøde og Juleafslutning

EIF Petanque afholder medlemsmøde og Juleafslutning i klubhuset.

Lørdag 2. december 2017, kl. 15.00

Der udsendes indbydelse til mødet med dagsorden til medlemsmødet.

Indendørs petanque

Vi har indkøbt nye kugler til dette års indendørs sæson. Vi glæder os til at se så mange som muligt i den lille hal – også gerne medlemmer fra andre afdelinger i foreningen.

Indendørs petanque koster 20,- kr. pr. gang

Vi startede mandag den 30. oktober - kl. 10.00.

Der spilles indendørs petanque hver mandag fra 10.00 – 12.00.

Mandag den 4. december spilles der dog 13.00 – 15.00.

Sidste mandag med indendørs petanque er
den 19. marts 2018.

Indendørs Klubmesterskab afholdes
søndag den 25. marts 2018.

Jeg vil ønske vore medlemmer en god vinter, og på gensyn til medlemsmødet den 2. december.



Jørgen Boldvig Hansen
EIF Petanque
petanque@ebberup-if.dk

15.208 kr.
Tak fordi du støtter
Ebberup IF

Med et OK Benzinkort kan du støtte Ebberup IF, hver gang du tanker. Se mere på ok.dk/lokalsporten

OK

Borgerforeningen ^{Ebberup}

Nu er det snart jul



Traditionen tro arrangerer Ebberup Borgerforening tænding af årets juletræ.

Fredag den 1. december - kl. 16.30

Der deles guf ud til børnene og der serveres efterfølgende lidt, at lune sig på i Petanque's klubhus.

Vi mødes på hjørnet af Skolevej og Ebberupvej ved Petanquebanerne.

Alle er velkommen

Tømmer- og snedkerfirma

BENDT MADSEN

Sønderby v/Per Madsen

- Tilbygning
- Ombygning
- Reparation
- Døre
- Vinduer
- Gulve
- Glas & termoruder
- ...med mere

Mere end 100 års erfaring med det gode håndværk

Rybergsvej 40 * 5631 Ebberup * 6474 1266 * 4029 4966
www.bendtmdsen.dk

Privat & Erhverv

FLEMMING RENÉ

VINDUESPOLERING

www.fl-rene.dk

4082 9240 | info@fl-rene.dk

Mengs Univers

- frihed til bevægelse

Qigong • Klang • Massage

Klang og Meditation 1. onsdag og 3. mandag hver måned.
Kl. 18.00 - 19.00 - Pris kr. 150,-

Qigong - blid bevægelse, der styrker og vedligeholder krop og sind

- Øg dit mentale fokus
- Få en bedre nattesøvn
- Styrk din koncentration
- Bevar din smidighed i kroppen



Klang - blide toner og vibrationer, bringer ro til krop og sind

- Giver dig handlekraft
- Bringer ro til dit nervesystem
- Løser op i muskelspændinger på dybt plan



Massage - fokus på hele kroppen, giver øget frihed til bevægelse

- Forebygger smerter i kroppen
- Vedligeholder spændstigheden i dine muskler
- Giver dig en bedre kropsholdning



Pause til græsset

**Udendørslivet lukker ned
og vi bevæger os indenfor efter hånden**

Bold

Sådan går det også i Boldafdelingen. Udendørstræningen er bremset af alt for meget regn så banerne er lukket, trods spillelystne medlemmer og trænere.

Men så starter indendørssæsonen op i stedet for. Så alle de fodboldglade børn der har lyst til stadig at spille fodbold hen over vinteren, kan komme og være med. Se træningstider på de næste sider.



I fodbold indendørssæsonen træner holdene om fredagen, og der er tilmeldt U8, U9 og U12 drenge samt 2 x U14 pigehold til indendørs turneringer.

Fodbold tæller pt sit højeste medlemstal i flere år med omkring 100 spillende medlemmer.

Det er vi SÅ stolte af. Det skyldes, at vi har Bent og Brian fra bestyrelsen som lægger et kæmpe stykke arbejde i fodbolden. Så har vi også fundet nogle trænere der er dygtige og engagerede, og som også lægger et kæmpe stykke arbejde for deres hold.

Og det kan vi ikke her i bestyrelsen ikke takke dem nok for.

Det er trænerne der gør forskellen

I takt med at sommeren gik på hæld, startede håndboldsæsonen også op. Vi lagde fra land med en god trænertrup, der var klar til at tage fat. Og det må vi sige de også har gjort.

Da vi pludselig stod overfor udfordringer som, at vi manglede spillere fordi det desværre var blevet nødvendigt, at ligge noget håndboldtræning oven i fodboldtræningstiden, for samme årgange - ja så indkaldte vi til træner møde.



Her blev det ret hurtigt blev klart, at vi skulle da bare køre træningen sammen, så for flere hold startede man enten med fodbold og gik direkte ind til håndbold, eller omvendt. Hvor både håndboldtrænere og fodboldtrænere sammen, dannede rammerne for træningen.

Det er så positivt at se trænerne lægge så mange kræfter i, at få det til at lykkes - og det så samtidig også gør det.



Åbent
Mandag - Søndag
08.00 - 21.00 (Bager fra 07.00)

Se vores mange gode tilbud og
Gulpr's varer i ugens tilbudsavis

www.spar.dk

V/ Marlene Larsen | Ebberupvej 75 | 5631 Ebberup | Tlf. 6474 1182





MURERFIRMA Gunnar Pedersen
HANS PEDERSEN
SNAVEN 11 • 5631 EBBERUP
TELEFON 64 74 11 99 - MOBIL 20 74 16 99
kontakt@hp-murerfirma.dk - www.hp-murerfirma.dk

ALT INDENFOR JORD OG BETON, KLOAK
OG MURERARBEJDE UDFØRES.

UNI,- RENDE,-
& MINIGRAVER UDLEJES.





Da holdene i år ikke talte for mange spillere har vi på flere årgange været nødt til at samle dem lidt, så vi har i år mixede hold både med piger og drenge, men også over flere årgange.

U12 drengene har fået dispensation og spiller nu sammen med U10, som består af både piger og drenge.

U12 pigerne er kravlet op, og spiller nu sammen med U14 pigerne.

U16 pigerne har lavet holdsamarbejde med Hårby's U16 piger, det samme gælder for vores nye Herre hold. Vores damehold har lavet holdsamarbejde med Assens' damehold.

Erik Andersen er vores "nytilkomne" senior træner, der styrer både Dame- & Herreholdet.

Igen en stor tak til jer trænere, der tager kampen op på kryds og tværs, og får tingene til at lykkes.

HUSK DER ER ALTID PLADS til EN MERE PÅ ALLE VORES HOLD

Det klassiske køkken, der leverer kvalitet for pengene.



Din dinner Transportable

7070 2131 | info@kjaers-lunch.dk | www.kjaerskokken.dk

Kila vin
Franske vine med karakter

Butik - Vin arrangementer

Aftal et besøg eller læs mere på
www.kokmedvin.dk

Ebberupvej 30, 5631 Ebberup | 2248 1051

Tak til vores sponsorer for spillertøj



Sportigan

Vilsmark Auto

Vestfyns Fodboldgolf

CO murerne

Assens Bowlingcenter

Cafe Magma

Dansk Rideudstyr

Suzuki Assens

for altid at bidrage til håndbold og fodbold

Kampdragter til Håndbold Herrer

Kampdragter til Håndbold Damer

Træningstrøjer til U13 Fodbold piger

Træningstrøjer til U8 Fodbold drenge

Træningstrøjer til U9 Fodbold drenge

Træningstrøjer til U9 Fodbold drenge

Kampdragter til Fodbold Damer

Go' nat
Idræt i Ebberup

Scet

Lørdag 11. november

i kalenderen

3 år-2. kl
10-12

Motion hygge sjov
gode venner leg smil
idræt løb pjat
øvelser grin aktiviteter

3.-7. kl.
14-8.30
(søndag)

Læs mere på den omdelte invitation eller på gonat.ebberup-if.dk

Tilmelding senest 5. november 2017

EIF

Næste håndbold hjemmekampe

5. november	10.00	U10 drenge mix	- Næsby IF
5. november	10.45	U14 piger	- Korup IF
3. december	10.00	U10 drenge mix	- Vissenbjerg G & I.F.
3. december	10.45	U14 piger	- Bogense Håndbold



Kom og vær med og hep på vores hold

Indendørs fodbold træningstider

Fredag - i Ebberup Hallerne

16.00 - 17.00	U8 drenge
17.00 - 18.00	U10-U12 drenge
18.00 - 19.30	U14 piger

Fredag - i Salbrovad Hallen

16.00 - 17.00	U9 drenge
---------------	-----------



Club Sportigan  - for alle der elsker sport

Bliv medlem af Club Sportigan - optjent point, få fordele og støt EIF

- Du får 1 point til Club Sportigans pointshop, hver gang du køber for 10 kr.
- Du støtter også EIF med 1 point, hver gang du køber for 10 kr.
- Du får særlige medlemsrabatter, masser af VIP kampagner og fordele.
- Du kan veksle Club Sportigan point til præmiebeviser i vores pointshop.
- Du kan få mail med tilbud, tips, konkurrencer og invitationer til lokale events.
- Du kan få SMS og modtage særligt fordelagtige tilbud.



EIF Dame fodbold

Når damerne løber på banen er det for at vinde med efterfølgende hygge på højt plan i 3. halvleg

EIF Dame fodbold deltog i Flemløse Sportsklub sommer stævne, hvor Dorthe Neesgård blev turneringens figther.

EIF Dame fodbold er nystartet i Ebberup - EIF Bold afdeling.

Vi hygger på højt plan og elsker når Bjarne laver mad til efter kampen - for os er 3. halvleg meget vigtig, men når det så er sagt, så spiller vi for at vinde.

Vi elsker fodbold og faktisk ligger vi lige nu nr. 1 og kæmper til hver en kamp om at bevare 1. pladsen.

Tak til Jens Holt, som må ligge øre til meget når han løber og dømmer os til alle vores hjemmekampe.

Gitte Esmann
Dame Senior fodbold



Salon Petit
v/Majbritt Joan Pedersen
Nyttevej 1 - Ebberup
Tlf. 25 13 78 09
www.salonpetitebberup.dk

Dame & Herreklip

Pensionist rabat
salonpetitebberup@gmail.com

**Salon Petit
holder
barsels
lukket fra
14. august
2017
på gensyn
i 2018**

auto-HUSET 

Nye biler - Brugte biler - Værksted

Ebberupvej 13
5631 Ebberup
Tlf. 64 74 17 90
auto-huset@email.dk
www.autohuset-ebberup.dk

**Brug dit kort
og støt EIF**

Support kan man ikke få nok af Støt Ebberup Idrætsforening



Med FynskSupport kan du støtte Ebberup Idrætsforening via dit el- og gasforbrug. Det koster ikke ekstra. Energi Fyn betaler. Energi Fyn støtter Ebberup Idrætsforening med 2 øre/kWh el og 6 øre/m³ gas du bruger.

Med Energi Fyns sponsorordning får du lidt mere for dine penge. Nemlig kontant støtte til Ebberup Idrætsforening. I 2016 optjente Ebberup Idrætsforening med sine supporteres hjælp 18.803,- supportkroner. Det gør en forskel.

Tilmeld dig nu - det er nemt!

Tilmeld dig på www.supportel.dk eller kontakt formand Annette Søby Jensen i Ebberup Idrætsforening på tlf. 24 82 87 44 eller eif@ebberup-if.dk.

Du kan også støtte som virksomhed. Læs mere på www.ebberup-if.dk om Favorit Support og FynskSupport.



Energifyn

Sanderumvej 16, 5250 Odense SV, Tlf. 63 17 19 00, www.energifyn.dk

Senior opstartsudflugt

***Da en "flyvende" start
blev en "krybende" start***

Senior

Da vi i Senioridræt er vant til, at vejrguderne er med os, var det meningen, at vi skulle starte vintersæsonen i Nårup Fuglezoo, med at se alle de flotte fugle og drikke kaffe i cafeteriet.



MEN årets første efterårsstorm med øsende regnvejr gjorde det til en håbløs affære for 35 seniorer at være ude i. Vi fik derfor lavet aftalen om, så vi nøjedes med at drikke kaffen i Nårup og krøb så derefter ind til krybdyrene i Terrariet i Vissenbjerg.

Alt i alt en fornuftig omrokering og belærende, i hvert fald for mig, da jeg ellers ikke bryder mig om kryb, men det var rigtig interessant. Til sidst fik vi en god afslutning med spisning hjemme i Cafeteriet hos Bjarne. Tak til dem der trods forholdene deltog.

Selv om I ikke var med på turen, er der stadig plads til jer på holdene.

BØGSKOV^{A/s}
VVS, BLIK & VENTILATION
Tlf. 64715646 | www.boegskov-vvs.dk

Vinter aktiviteter

Kom og vær med - alle 60+ kan deltage

Hver onsdag tilbyder EIF Senior følgende aktiviteter i Ebberup Hallerne.

kl. 14.00	Fælles kaffebord og sang	Cafeteriet
kl. 14.30 - 16.00	Badminton - uden fast makker	Hal 1
kl. 14.45 - 15.45	Gymnastik	Hal 2
kl. 14.45 - 15.45	Bob	Hal 2



Kortspil & Hygge

Har du lyst til at spille kortspil, så kom forbi Ebberup Hallernes Cafeterie.

Tirsdag 14. november, 13.30 - 16.00

og mød andre spillere, så finder vi ud af, hvilke spil I har lyst til. Alt fra 31, 500 til Ligeud m.m. kan være aktuelt.

Er du interesseret i at være med til at arrangere, så henvend dig til Jytte Nielsen på 2496 9511 eller mail.

Første gang giver Senioridræt eftermiddagskaffen.



Jytte Nielsen
EIF Senior
senior@ebberup-if.dk

Bliv annoncør i Idrætsliv

- ✓ Idræts- & kultur foreningsblad i farver
- ✓ 6 årlige udgivelser
- ✓ Omdeles til over 600 husstande
- ✓ Tilgængelig i butikker i Assens og Ebberup
- ✓ Online version på www.ebberup-if.dk
- ✓ Gratis opsætning af annonce i farver



Annoncer
fra **750,- kr.**
pr. år

Tegn en annonce på: redaktion@ebberup-if.dk eller **2425 0172**

Maleri udstilling i Ebberup Hallerne

Kunstneren Ingeborg Colbæk Andersen, Højtoften 21, udstiller igen sine malerier i Cafeteriet og mødelokalerne på 1. sal i Ebberup Hallerne.



Malerierne kan naturligvis også købes ved at kontakte kunstneren.

CC Konsulent
CHARLOTTE CHRISTIANSEN

- Foreningsbogholder
- Udviklingsforløb
- Regnskabsassistance
- Undervisning

RAVNEKÆRVEJ 37 - 5631 EBBERUP
CCKONSULENT@GMAIL.COM - TLF. 6137 1849
WWW.CCKONSULENT.DK



..med mere



			7	4			7		9						
2			3	5	6	9									4
	8			6	9	1				6	2	8			
	1	7		3						3	5				7
8	9											1			6
		2	1	4						8	2	4			3
9						3						7			
	4				9					9	6	2			
		3	2			6								9	8

Enevoldsen
Tømrer & Snedker

Alt i tømrer & snedkerarbejde
Erhverv & privat

Rybergsvej 44 - 5631 Ebberup - Tlf.: 5135 9742

EIF arrangement kalender

Hvert år afholdes forskellige arrangementer og events, herunder kan du se hvilke og hvornår.

EIF Kalender 2017

4. februar	Vinterfest	Støtte
19. februar	Fastelavnsfest	Løb
24. februar	Generalforsamling	EIF
4. - 5. marts	Ebberup Loppemarked	Bold
17. marts	Slush Ice Diskotek	Gymnastik
1. april	Forårsopvisning	Gymnastik
16. - 17. juni	EIF IdrætsWeekend	EIF
3. - 5. august	Byfest	Støtte
30. sep. - 1. okt.	Ebberup Loppemarked	Bold
11. november	Go'Nat Idræt	EIF

www.ebberup-if.dk

Der tages forbehold for ændringer i arrangementer samt datoer, følg med på hjemmesiden eller Facebook for mere information.



Alt indenfor service og reparation af DIN bil

Tlf.: 4024 0433
Prinsevej 1 - 5631 Ebberup

- Dækskifte
- Pladearbejde
- Fejludlæsning
- Aircon service
- Klargøring til syn
- Person- & varebiler
- Rep. af alle bilmærker
- Service indenfor garanti

Ebberup Idrætsforening

Hovedformand

Annette S Jensen 2482 8744 eif@ebberup-if.dk

Hovedkasserer

Lene Bay 2779 1683 kasse@ebberup-if.dk

Sekretær

Morten Augustsen 2425 0172 web@ebberup-if.dk

Suppleant

Uffe Pedersen 2237 9007 uffe30@live.dk

EIF Bold

Formand : Rebekka Skøtt 6022 2353 bold@ebberup-if.dk

EIF Fitness

Formand : Jacob Medici 2422 3710 fitness@ebberup-if.dk

EIF Gymnastik

Formand : Helle Augustsen 2813 9401 gymnastik@ebberup-if.dk

EIF Løb

Formand : Gitte Christensen 2498 1000 lob@ebberup-if.dk

EIF Petanque

Formand : Jørgen B Hansen 5155 3723 petanque@ebberup-if.dk

EIF Senior

Formand : Jytte Nielsen 2496 9511 senior@ebberup-if.dk

EIF Støtteforening

Formand : Ole Andersen 2538 7825 eif.forening@gmail.com

Idrætsliv

Redaktør : Morten Augustsen 2425 0172 redaktion@ebberup-if.dk



Få et Rundt-Om-Dig Økonomioverblik i Fynske Bank

Det er gratis, og du behøver ikke være kunde for at få det. Ring til os på tlf. 63 71 50 50 og aftal et møde.





Idrætsliv

udkommer næste gang

16. december 2017

Online Booking

Bestil en bane på Ebberup Hallernes

Online booking - op til 2 timer før

Se ledige tider, priser og bestil bane til

Badminton

Basketball

Futsal

Hockey

Tennis

Gymnastik

Håndbold

Bordtennis

Idræt

Soft tennis

Online booking - når det passer dig

www.ebberuphallerne.dk



Se ledige tider
bestil direkte
betal online
- det er nemt



Idrætsliv

Foreningsbladet Idrætsliv, udgives og omdeles i Ebberup af EIF i: februar, marts, juni, august, november og december, i et oplag på 700 stk.

Du kan få tilsendt Idrætsliv på mail samt læse Idrætsliv online på:

il.ebberup-if.dk

Deadline for indlevering af indlæg og billeder til næste udgivelse er:

3. december 2017

Al materiale til Idrætsliv bedes sendt til: **redaktion@ebberup-if.dk**

