

”Debatter”

Nyhedsbrev november 2025

Et nyhedsbrev for Bat 60+ med løst og fast om hvad der rører sig i klubben

Julefrokost fredag den 5. december kl. 9-15.30



**Hvem har
lyst til at
bidrage til
årets
julefrokost?**

**Se hvordan du
kan hjælpe på
opslagstavlen?**

**Bjarne V vil
organisere
årets
juleturnering**

Intern turnering for række C og D spillere den 11.9.25



Der blev kæmpet hårdt ved alle borde

Hold op, hvor folk gik til stålet. 7 puljer med 3 hold i hver, giver ufattelig mange kampe. Alle blev dog afviklet i god ro og nogenlunde orden. Kl. 12.00 kunne der kåres vindere af henholdsvis D-gruppen og C-gruppe.

D- gruppen blev vundet af Henrik Lundbak og Karsten Birk, foran Filip Larsen og Jesper Rubin i en meget tæt kamp.

C-gruppen havde Svend Jensen og Jan Hansen som vindere, i en lige så tæt kamp, over Anita "fødselar" Hube og Ejner Hviid.

Stor tak til Erling og Kjeld for at arrangere

Intern turnering for række A-B- C og D den 10.oktober

Endnu en Intern turnering blev afholdt, denne gang på initiativ af Bjarne Vestphael

Mere end 50 spillere dystede fredag formiddag i singleturnering i alle rækker. Der blev fundet 4 værdige vindere.

Række A: Her vandt Bjarne B Christensen

Række B: Jan Madsen



Række D: Lone K. Jensen får overrakt en flaske vin, og stor applaus fra de omkringstående

Række C: Peter Kjærgaard

Række D: Lone Jensen

Stor tak til Bjarne V. for at organisere turneringen

Hædersbevisninger uddelt ved klubmesterskaberne 2025

Søndag den 14.sept blev der afholdt klubmesterskaber for hele klubben, og 60+ satte et synligt præg på dagen. Der blev blandt andet uddelt årets hædersbevisninger:

Årets leder: Bjarne B. Christensen

Årets kammerat: Bjarne Vestphael



Herudover blev der overrakt trænerbeviser til 60+ trænere, der har gennemført K1, K2 og K3 undervisningsmoduler for BAT 60+, så vi forhåbentlig blive endnu bedre til at varetage den ugentlige trænergerningen på henholdsvis tirsdags- og onsdagstræningen.

Kalender

November

5-6 november i HGI (single) [Tilmelding til single stævne i HGI](#)

Teknisk træning let øvet og øvede:

Onsdag den 12. november: kl ?

Onsdag den 19. november: Kl ?

Onsdag den 26. november: Kl ?



Kom og vær med til singlestævne i Hillerød

Hvornår:

- Onsdag d. 5. november kl. 10-16 for C og D
- Torsdag d. 6. november kl. 10-16 for A og B

Adresse:

- Royal Stage, Milnersvej 39, 3400 Hillerød

Tilmelding til Tommy Jensen
Mail: tjada@bellahøj.net

Mails skal indeholde oplysning om:

- Navn(e)
- Klub
- Række (A, B, C eller D)
- Hvilket stævne man tilmelder sig.
- NB: Der kan ikke foretages tilmelding via SMS.

Pris og betaling:

- 150 kr. pr. person + 50 kr. hvis klubben ikke er medlem af DGI eller Børstennis Danmark
- Inkl. frokost/turnering/præmier
- Prøv først at benytte: MobilFrog, BAT60+5 nummer 4292CJ, og når det ikke virker mere henviser vi til at bruge box BAT60+6 nummer: 6585CV
- Husk ved betaling at opføre i kommentarfeltet, hvilken spiller/spilere og klub, samt hvilket stævne og række indbetalingen gælder for.

Vi glæder os til at se dig.

Tilmeldingsfrist: Torsdag d. 30. oktober

DGI Læs mere på www.bat60.dk

Torsdag den 27. november: Hallen er lukket da der er [kursusdag for øvede spiller i Bat 60+ regi](#) hele dagen

26-30 november: Aase og Jesper Jerslund deltager i VM- i Helsingborg

December

3-4 december i Gladsaxe (single)

Fredag den 5. december kl. 9-16 Julefrokostdato og juleturnering.

Lørdag den 27. december: Juleturnering i HGI

Gentagne arrangementer:

Fredags-fælles-frokost: Den første fredag i måneden, spiser vi sammen

Fredagsturnering: Mon der er nogen der vil være "vært" for et antal turneringer som ikke kræver tilmelding, men alle der møder op kan være med fra kl 10-12 (nummerpladeturnering)?



Fredags-fællesspisning

Ændring af onsdagstræningen i foreløbig november måned

Som Bjarne BC allerede har skrevet om, har Royal Stage fået til opgave at stille flere af faciliteterne i Frederiksborg Centret til rådighed for skolerne. Det er endnu usikkert hvordan det på længere sigt vil påvirke 60+ formiddagstræningsmuligheder. Men da skolerne primært har mulighed for at benytte tilbud i formiddagstimerne, kan det dog ikke undgå at påvirke os, der normalt har reserveret alle formiddagstiderne til 60+bordtennis aktiviteter.

Frem til december vil onsdagstræningen som vi kender den i dag (både den tekniske træning og åben træning blive aflyst.

Det drejer sig foreløbig om:

5.nov (afholdes Bat 60+ stævne)

12. november

19.november

26. november

Vi arbejder på højtryk for at finde løsninger og håber at kunne rykke onsdagstræningen til et andet tidspunkt.

Vi opfordrer til at holde jer orienteret på Holdsport



Erfaringer fra omlægningen af teknisk træning om onsdagen

Onsdagstrænerne har efter sommerferien forsøgt at skabe et bedre træningstilbud til alle spillere. Vi har opdelt spillerne i "let øvet" og "øvede" spillere og tilrettelagt træningsforløb specifikt rettet mod de to grupper og træningen har derfor i højere grad kunne tage udgangspunkt i spillernes niveau.

For øvede spillere har den fælles træning taget udgangspunkt i længerevarende teknisk udfordrende øvelser, som kræver at grundslag, skru og serv beherskes.

I perioden har vi haft fokus på temaet forhåndssloop og skru.

De let øvede spillere har øvet grundslag, sikkerhed i baghånd og forhånd

Herudover er der, med inspiration fra tirsdagstræningen, tilbudt robottræning – med introduktion til indstilling af robot og øvelser i specifikke slag. Det vil vi gerne fortsætte med, men i mere begrænset omfang, da den målrettede tekniske træning ofte lægger beslag på hele trænerkapaciteten.

Flytning af onsdagstræningen og med det meget korte varsel vi har fået udmeldt denne ændring, må vi forudse at vi kan få mandskabsmangel til at udfylde alle opgaver, når vi skal finde en alternativ løsning.

Trænergruppens erfaringer med omlægninger

Trænergruppens erfaring er, at omlægningen har betydet, at vi i højere grad kan tilpasse og tilrettelægge træningen for spillere, med et mere ensartet niveau.

Vi arbejder fortsat på at finde gode måder, at inddele de to grupper på - herunder også at gøre trænergruppe konstellationen mere fleksibel, men overordnet er det vores oplevelse at det fungerer tilfredsstillende.

Vi modtager gerne feedback fra onsdagsspillere.

Husk: Der er fortsat tilmelding via Holdsport til teknisk træning både tirsdag og onsdag. Tjek også Holdsport for hvornår træning faktisk er tilgængelig. Der er plads til de første 30 spillere og der er ofte venteliste. Husk derfor at melde afbud (se skema for træningstider nedenfor i skemaet).

Mandag: 10-12 Trænergruppen har morgentræning fra 9-10. Fra 10-13 åbent for alle spillere

Tirsdag kl. 9-11 er forbeholdt spillere der deltager i teknisk træning og er tilmeldt via holdsport. Fra 11-13 åbent for alle spillere.

Onsdag: Lukket 9-13. Teknisk træning let øvet og øvede er uafklaret!!!

Torsdag og fredag: 9-13 (alle spillere og uden tilmelding)

Robottræning med *Power Pong*

Kender du Power Pong

Uanset om du spillet kortere eller længere tid i HGI Bordtennis, skulle du prøve at træne med Power Pong eller 'robotten', som den bliver kaldt i daglig tale. Som udgangspunkt kræver det kun en installation af app'en Power Pong på mobilen og en kortere instruktion af en af robot-trænerne (Henriette, John eller Jens).

Fordelen ved robotten er, at du kan tilpasse træningen til nøjagtig det behov, du måtte have – uanset om du lige er startet eller er mere erfaren som spiller. Så snart du har lært de grundlæggende manøvrer i programmet, er mulighederne nærmest uendelige – og vigtigt er det at understrege, at det kun kræver et yderst elementært IT-kendskab.



Hvad er så fordelene sammenholdt med at spille en kamp?

Basalt set foregår træningen således, at man vælger og fokuserer på en af de præ-installerede træningsøvelser, f.eks. øvelse #4 'BH back spin' (underskruede bolde til baghånd). Herefter sender robotten gentagne bolde til din baghånd, som du så returnerer. Du får altså vedvarende trænet det samme slag i et givent tidsrum, f.eks. 30 sekunder efterfulgt af en pause, hvor du kan samle vildfarne bolde, eller du bliver ved, til du selv vælger at stoppe øvelsen.

Du kan også tage din faste makker (hvis du har sådan en) med ned i hjørnet af salen, så I kan træne på robotten samtidigt. Det medfører således ikke en masse spildtid, hvor du bare står og venter og ser på. Robottræningen er blevet populær blandt mange medlemmer. Har du ikke prøvet endnu, så er holdtræningerne tirsdag og onsdag en god lejlighed til at blive introduceret til Power Pong.

Vi mangler stadig lukkevagter tirsdag, onsdag og fredag

Opråb, opråb Udvidelsen af åbningstiden har betydet at vi **alle** kan spille endnu mere bordtennis, men vi er **nødt til at hjælpe hinanden med de praktiske opgaver det medfører**. Heldigvis har flere allerede meldt sig - og nogle er gået sammen om ansvaret for en lukkevagt. Men som I kan se – mangler vi stadig nogle friske medlemmer der vil hjælpe med lukning tirsdag (Kristians dag) og fredag.

Opgaven er overskuelig; samle bolde op, slukke kaffemaskine, låse klublokale og hal døre

Skriv dig på listen på opslagstavlen eller kontakt Elin og Hanne fra trænergruppen hvis DU/I kan give en hånd med!

Oversigt over åbne- og lukkevagter for andet halvår af 2025

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Åbnevagt 9-11	John H Henriette	Bjarne V John	Hanne L Bjarne B	Johnny	Bjarne V Pia Foss
Lukkevagter kl. 13 <i>Dørene skal ikke låses, da teknisk skole kommer kl 12</i>	Inge og Anita <i>Samler bolde op og låser skabet med bolde</i>	<i>Mangler lukkevagt</i>	<i>Uklart hvad der sker fremover</i> Hanne L Bjarne B	Christiane Jesper R Elin	<i>Mangler lukkevagt</i>

Træning af Grete Post i efteråret

Efter at Fritz har valgt at udtræde af HGI bordtennis og dermed også den træning som han så flot har varetaget af Grete Post, har Martin tilbudt at overtage ansvaret for robot og træning af Grete hver mandag formiddag.

Stor tak til Martin



Fælles ansvar

Kristian var hovedansvarlig for rigtig mange praktiske og spillermæssige gøremål, og det har skabt et tomrum – som vi alle kan bidrage til at udfylde i hans ånd.

Det drejer sig især om:

- **at have øje for nye spillere og stille sig til rådighed** i spil, så får vi bredt ansvaret ud på os alle. Det er især her du kan være opsøgende og hjælpe!
- **Opsamling af bolde i hallen** – alle må gerne snuppe **”bold-op-samler-nettet”** og gå en runde i løbet af træningen (vi køber bolde for 15.000kr årligt, og Bjarne V har opgjort at vi mister 15 bolde ugentligt, ofte fordi vi træder på dem).
- **Rengøring** - Tømme skrælleposerne i det to store skrællespande og bringe dem ned til containeren (bag hallerne) og ellers hjælpe til med at holde hal- og klublokale rent og ryddeligt.

(Se turnusplan på opslagstavlen hvornår du skal gøre rent og brygge kaffe)

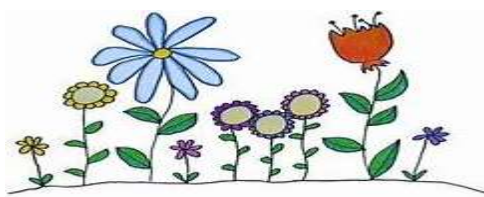


Medlemmer

Den 18. september var Kristian ikke iblandt os mere, men han vil altid være i vores hjerter og vi vil huske Kristian for alt det, som disse illustrative billeder så fint udtrykker.



Æret være Kristians Minde



Interview med Elsebeth Larsson



Hvor længe har du været medlem, og hvorfor startede du med at spille bordtennis?

'Jeg havde spillet golf i Fredensborg i 25 år, men mistede min mand i 2020, hvorefter jeg solgte huset og flyttede til Hillerød, hvor min datter bor, og hvor jeg havde arbejdet som fængselsbetjent indtil min pension. Golf havde været en meget stor del af vores fælles liv, så det var noget af en omvæltning.

Jeg har været medlem af HGI i 3 år nu, og begyndte egentlig på foranledning af Ulla (Vivi Hansen).

Som tilflytter havde jeg brug for en ny berøringsflade, og jeg havde mødt hende til petanque i firmaidrætten. Hun foreslog mig at prøve at komme ned og spille, og det gjorde jeg så.

Havde du spillet bordtennis, før du begyndte i klubben?

Vi havde bordtennis i kælderen, så jeg prøvede det lidt som barn, når mine større søskende gav mig lov, men ellers ikke. Faktisk foretrækker jeg udendørs sport, men golf i sig selv er ikke særlig socialt og slet ikke i Fredensborg. De er ikke gode til at lave fælles arrangementer, og desuden havde jeg brug for en ny start i livet.

Hvordan oplevede du at være ny i HGI?

I Fredensborg var jeg en af dem, der tog sig af 'kaninerne' (nye spillere), så jeg havde et godt grundlag for at sammenligne og for nu at være helt ærlig, så var det ikke specielt rart. Jeg stod mange gange og tænkte, 'hvad laver jeg egentlig her'.

Nu tre år senere er det selvfølgelig anderledes, fordi jeg efterhånden har lært mange af de andre at kende, men jeg har hørt fra flere, der er startet efter mig, at de har haft den samme følelse af at være gået forkert. Altså hvordan kommer du videre, når du har prøvetrænet og gerne vil forsætte i klubben. Hvem vil spille med dig, og hvad skal du selv gøre?

Hvad forestiller du dig en god introduktion ser ud?

Siden jeg startede som fængselsbetjent i Nyborg Statsfængsel i 1970'erne, har jeg været vant til at håndtere forskellige udfordringer, så jeg ved, at folk ikke er ens. Helt enkelt er det altså bare ikke lige let for alle at komme videre, når du har prøvetrænet og gerne vil forsætte i klubben.

Man fornemmer helt klart de gode viljer, og der er måske allerede opmærksomhed på behovet, men det er ligesom om, der ikke rigtigt er nogen, der er ansvarlig for det, så jeg vil opfordre til, at der bliver lavet en plan for modtagelsen af nye spillere. At det er en god ide, ved jeg af egen erfaring.

Bordtennis virker ikke som en farlig sport, men alligevel blev du alvorlig skadet i foråret 2025. Hvad skete der?

Jeg var med i en double, og da jeg i en situation rykker tilbage for at give plads til min makker, 'låser' mine sko, og jeg falder bagover. Af en eller anden grund holder jeg fast i battet og får ikke taget fra, hvilket gjorde, at jeg brækkede hånden to steder. Værre var, at jeg også fik et brud i rygsøjlen og maste en hvirvel. 'Ligesom hvis du trådte på en marengs', sagde lægen.

Men nu er du tilbage ved bordet efter en længere pause. Er du OK igen?

Nej, det er jeg ikke. Jeg har konstante smerter og allermest, når jeg sidder. Jeg kan heller ikke bøje mig ned, men er til gengæld blevet rigtig god til at samle ting op med tæerne og lægge dem på sofaen, hvor jeg så kan nå dem med hænderne. Det er status quo, og det bliver ikke bedre. Jeg har helt droppet genoptræning eller fitness, for det kan jeg slet ikke klare, men heldigvis kan jeg godt spille bordtennis – bare I andre vil samle bolde op!

Aase og Jesper Jerslev til VM i Helsingborg

Netop hjemkommet fra Parkinson VM i Lignano Sibbiadoro i Italien, der blev afviklet 20.-26. oktober, er Jesper Jerslev så småt i gang med at gøre sig klar til at tage den korte tur til Helsingborg for at spille VM!

'Ja, det er lidt svært at forstå, men forklaringen er, at arrangørerne af PingPongParkinson, som stod for stævnet i Italien, ikke kan enes med det internationale bordtennisforbund ITTF om at afholde et fælles verdensmesterskab. Derfor kalder ITTF stævnet i Helsingborg for 'Health festival', som en paraplybetegnelse for spillere med alzheimers, demens og Parkinson', siger Jesper.



Jesper med hans Italienske doublemakker

Han fortæller, at der deltog 370 spillere fra 26 forskellige nationer i Italien, men at deltagerantallet i Sverige er under halvdelen.

'Selvom afstanden til Helsingborg er kort, er der kun 12 danskere, der har tilmeldt sig, mens langt flere er blevet afskrækket af tilmeldingsgebyret på 840 euro. Der er nok 20 andre, som havde meldt sig til, hvis ikke det havde været så dyrt', vurderer Jesper.

En af dem, der har grebet dybt i foret, er Aase Wonsild, som debuterer i mesterskabs-sammenhæng.

'Jesper har i flere år spurgt mig, om jeg ikke snart skulle med til VM-stævnerne, og jeg var tæt på at tage med til Slovenien sidste år, men nu hvor det er så tæt på rent geografisk, er jeg klar.

Aase stiller op i single, double og mix. Hun ved dog ikke, hvem hun skal spille sammen med.

'Der er tre danske kvinder tilmeldt, men de to andre er 'gået', så jeg står, opført som individ og får tildelt en anden løs makker af arrangørerne', fortæller Aase, som er blevet indrangeret i 'gruppe 3'.

'Man bliver rangeret efter hvor længe, man har haft parkinsons, og hvor længe man har spillet bordtennis, både før og efter sygdommen er blevet konstateret.



Aase debuterer i Helsingborg sidst i november

Gruppe 3 er det laveste niveau, men det er uden betydning for mig, for jeg har ingen sportslige forventninger. For mit vedkommende handler det her om den sociale dimension.'

ITTFs World Health Festival afholdes den 26. – 30. november.

Vi ønsker Aase og Jesper

HELD og LYKKE

og mange gode kampe!

Skoleelever til bordtennis OL torsdag den 30.oktober

Med hjælp fra frivillige - også Bat 60 +, var vi med til at gøre OL-dagen til en meget positiv dag, hvor alle elever og lærere var utroligt glade for arrangementet.



Eleverne engagerede sig 100% i opgaverne og der blev skabt en god stemning, hvor man arbejdede sammen i klasserne, og samtidig anstrengte sig for at skabe gode resultater.

Sponsorater

Kære 60+ medlem – vi håber du vil støtte op om vores nye (sponsor)kampagne



Hillerød støtter bordtennis

– en fælles indsats for sport, fællesskab og trivsel

Hillerød Bordtennisklub vokser – på tværs af alder, køn og niveau. Vi er en af landets største klubber, med både fokus på eliten og bredden. Vi samler børn, unge, voksne og seniorer – fra elitespillere til motionister, fra raske til fysisk udfordrede.

For at fortsætte og udbygge det arbejde lancerer vi nu kampagnen:

“Hillerød støtter bordtennis”

Et initiativ, hvor *erhvervslivet og hele byen kan være med* til at bakke op om klubbens arbejde – både økonomisk og symbolsk.

Formålet er dobbelt:

- at skabe et **stærkere økonomisk fundament** for klubbens mange aktiviteter
- og at **synliggøre den brede opbakning** i Hillerød til bordtennis som en sund, rummelig og sjov idræt og profilere Hillerød kommune og lokale virksomheder i resten af landet.



Vi håber meget at klubbens mange medlemmer selv vil bidrage til kampagnen. Det kan gøres ved selv at blive ”støttesponsor” for kr. 300,- for 2026. Det kan også gøres ved at være med til at skabe kontakt til virksomheder eller privatpersoner der kunne motiveres til at støtte på om bordtennis i Hillerød.

Du kan allerede nu tegne dig som sponsor ved at indbetale kr. 300,- på mobile pay [38329](https://www.hgibordtennis.dk).

Alle personlige sponsorer bliver også vist på sponsorvæggen i hallen og på hjemmesiden.

Vi håber, at hele Hillerød Bordtennisklub står sammen og viser, hvor bred støtten til klubben er.

Læs mere om kampagnen og de forskellige sponsortilbud på hjemmesiden www.hgibordtennis.dk

Andet

Holdsport: Opfordring til at der sættes et foto på ens profil, så vi kan se hvem du er

Henvend dig til Hanne - hun hjælper gerne!

Gerlev Idrætshøjskole tilbyder højskoleophold for 60+ ”*Et aktivt seniorliv med bordtennis*” fra den 19-23. november 2025 (*link er endnu ikke slået op*)

Mange gode hilsner fra

Jens og Hanne

Indlæg kan sendes til Jens Espensen: espensen@gmail.com og til Hanne Larsen: h@larsen.dk