

Kalender

Januar 2026

21. januar: Roskilde
doublestævne

27. januar: kl. 13-15. Besøg af
STIGA klubbens nye
hovedsponsor som sælger bat
og belægninger i hallen.

16. februar: Lille Skensved
doublestævne

19. februar: Generalforsamling i
HGI kl. 19

2. marts: Allerød Singlestævne

Det koster 150kr at deltage. Det er inkl. frokost og vand.

13. marts: Kl. 16-19 Firma cup

11-13 marts: Landsstævne i Vejen



**BAT60+
singlestævne**

Kom og vær med til singlestævne i
Allerød

Hvemår:
■ Mandag d. 2. marts 2026 Kl.
10.00-16.00

Adresse:
■ Lillerødhalerne, Banevang 7,
3450 Allerød

Tilmelding til Tommy Jensen
Mail: tjada@bellahoej.net
Mailen skal indeholde oplysning om:
■ Navn (e)
■ Klub
■ Bælte (A, B, C eller D)

Pris og betaling:
■ 150 kr. pr. person + 50 kr. hvis
klubben ikke er medlem af DGI
eller Bortennis Danmark
■ Inkl. frokost/turnering/præmier
■ Mobilepay: Brug nummer 7540PE
(BAT60+7). Alternativt brug
nummer 6585CV (BAT60+6) eller
nummer 4292CJ (BAT60+5).
■ Anfør hvilken spiller/spillere samt
hvilket stævne indbetalingen
gælder for.
■ Betaling SENEST 48 timer inden
stævnet afholdelse

Se opslagstavle med stævneinvitationer



Landsstævne 2025

Foredragsrække om bordtennis

I løbet af vinter og forår 2026 vil I blive indbudt til forskellige bordtennisrelaterede foredrag med Lars Bo Kaspersen.

Tidspunktet er stadig uafklaret, hold derfor øje med Holdsport, hvor vi udsender tema og indholdsbeskrivelse og tilmelding til de enkelte foredrag.

Øvrige arrangementer:

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

Trænings- og åbningstider 1 halvår 2026

Nedenfor kan I se de nye åbnings- og træningstider for første halvår 2026. Som det fremgår, er der også mulighed for familietræning og selvtræning for klubbens medlemmer om søndagen og seneste mulighed er fredag fra kl. 16-19 (vises ikke i skemaet). Der er således rigtig mange muligheder for at træne i træne bordtennis

Åbningstider 60+ bordtennis Hillerød - 1.halvår 2026							
	kl.9-10	kl.10-11	kl.10.45-11	Kl.11-12	Kl.12-13	Kl.13-14	Kl.14-15
Mandage	Alle	Alle	Kaffe pause	Alle	ekstern	lukket	lukket
Tirsdage	D : træning begyndere		Kaffe pause	C : træning lettere øvede		lukket	lukket
Onsdage	A+B: træning øvede		Kaffe pause	Alle	Alle	lukket	lukket
Torsdage	Alle	Alle	Kaffe pause	Alle	Alle	Trænere	Trænere
Fredage	Alle	Alle	Kaffe pause	Alle	Alle	lukket	lukket
Lørdage	lukket	lukket	lukket	lukket	lukket	lukket	lukket
Søndage	lukket	Familiebordtennis			Træning for klubmedlemmer		lukket
Opdateret 15.1.26							
Lysegrønne tider åben for alle 60+ uden tilmelding							
Teknisk træning kræver tilmelding via holdsport. Ikke træning for andre end tilmeldte							
Blå tider : åbent for 60+ og andre i klubben (fredags skal man la							
Søndage: fra 10-12 er der familiebordtennis for alle også uden for klub. Fra 12-14 kan klubbens spillere komme.							

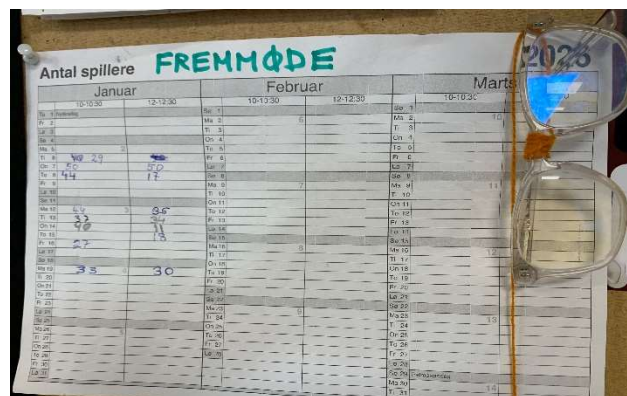
Registrering af spillere kl. 10 og igen 12

Vi ønsker fremadrettet at registrere hvor mange deltagere der spiller bordtennis på hverdage - henholdsvis kl. 10 og igen kl. 12. Formålet er at kunne dokumentere de flotte belægningsprocenter vi har, for anvendelse af hallen.

Elin har opsat kalenderliste til deltagerregistrering på opslagstavlen.

Vi mangler et par friske folk der vil påtage sig optælling og opskrivningen om mandagen.

Kontakt Elin hvis du har mulighed for at hjælpe med registrering.



Kalender til registrering af fremmøde

Forslag fra gruppearbejdet i forlængelse af Nytårskuren

I forlængelse af nytårskuren havde medlemmerne mulighed for, i mindre grupper at byde ind med gode ideer - og til hvad vi kan gøre endnu bedre.

Det kom der en række konstruktive forslag ud af. Nogle er allerede realiseret og andre på vej....

Nedenfor har vi skitseret nogle af ideerne

Samspil med handicapgruppen

Handicapgruppen vil meget gerne bydes op til spil, helst på de to første borde der har bander.

Billes vil gerne udarbejde oplæg om hvordan vi understøtter vores sameksistens med handicapgruppen - udarbejde liste og formål for spil-sammen. Alle spillere opfordres til at byde ind

Om fejring af fødselsdage

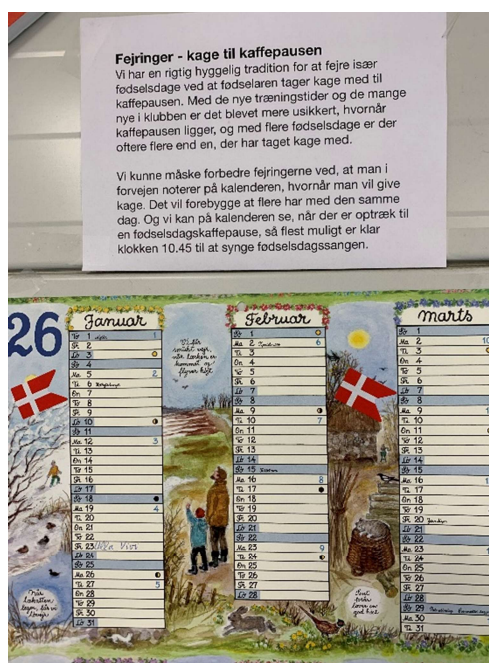
Per Munk Nielsen fremkom med konkret forslag til fødselsdagsfejring og kage og har sat fødselsdagsliste op i klublokalet,



Per skriver: ”

Vi har en rigtig hyggelig tradition for at fejre især fødselsdage ved at fødselaren tager kage med til kaffepausen. Med de nye træningstider og de mange nye i klubben er det blevet mere usikkert, hvornår kaffepausen ligger, og med flere fødselsdage er der oftere flere end en.

Vi kunne måske forbedre fejringerne ved, at man i forvejen noterer på kalenderen, hvornår man vil give kage. Det vil forebygge at flere har med den samme dag. Og vi kan på kalenderen se, når der er optræk til en fødselsdagskaffepause, så flest muligt er klar klokken 10.45 til at synge fødselsdagssangen”



Pers fødselsdagskalender i klublokalet

Opslag og formidling af Bat 60+ stævner (arrangeret af eksterne)

Ida har meldt sig som ansvarlig for ajourføring og opsætning af Bat60+ stævner, højskoleophold for 60+ mv.

Vi har nu arrangeret opslagene på den lille opslagstavle til venstre for døren når du kommer ind i klublokalet



Invitation til BAT 60+ stævne

Indretning i hallen

Inge Hald og Kirsten Jensen vil komme med et forslag omkring indretning af skabe og opbevaringsmuligheder i den store hal.

Fredagsturnering

Flere medlemmer spurgte til, om der mon igen kommer fredagsturneringer

Så hermed spørger redaktionen om der mon er nogen der har mod på at være "vært" for en turnering som ikke kræver tilmelding, men hvor alle der møder op kan være med fra kl. 10-12 (nummerpladeturnering)?



Fredagsturnering og aktivitet ved alle borde

I kan helt sikkert få hjælp til det praktiske fra trænergruppen, det kræver blot et par friske medlemmer der vil stå for organiseringen.

Niveaudeling for teknisk træning

Vi starter i januar 2026 op med ny model for teknisk træning. Hvor alle spillere nu er inddelt i hold. Formålet er, at vi i højere grad kan tilpasse og tilrettelægge træningen efter spillere der har et mere ensartet niveau.

Vi er endnu ikke helt i mål med holdinddelingerne, men vil gerne opfordre til at tage en snak med trænerne for dit hold hvis du har spørgsmål om placering.

Vi regner dog ikke med de store rokeringer i første omgang, men revurderer holdsammensætningerne efter vinterferien.

Der er træning for nybegyndere og let øvede om tirsdagen og for øvede spillere om onsdagen fra kl. 9-10.30

Vi har fortsat fælles opvarmning inden teknisk træning, det gælder begge dage.

Trænergruppen vil evaluere de første måneders træning i løbet af marts måned. Eventuelle holdændringer vil ske efterfølgende.

Der er fortsat tilmelding via Holdsport til teknisk træning både tirsdag og onsdag. (se skema for træningstider nedenfor.



Jens og Henriette til teknisk træning

Mandag: 9.00-12: Åbent for alle spillere

Tirsdag: 9-10.30: Nybegyndere der deltager i teknisk træning og er tilmeldt via holdsport.

11-13: Let øvede spillere der deltager i teknisk træning og tilmeldt via holdsport.

Onsdag: 9-10.30. Teknisk træning for øvede spillere

11.45-13: Åbent for alle spillere?

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

Praktiske arbejdsopgaver du altid kan hjælpe med

Udvidelsen af åbningstiden betyder at vi **alle** kan spille endnu mere bordtennis, men vi er afhængige af hjælpe hinanden med de praktiske opgaver det medfører.

Oversigt over åbne- og lukkevagter for første halvår af 2026

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Åbnevagt 9-11	John H Henriette	Bjarne V John Hansen Jan Madsen	Hanne L Bjarne B	Johnny	Pia Foss
Lukkevagter kl. 13	Inge og Anita <i>Samler bolde op og låser skabet med bolde. Dørene skal ikke låses, da teknisk skole kommer kl 12</i>	? <i>Mon der er spillere fra let øvet der vil lukke efter teknisk træning?</i>	John Bloch	Christiane Jesper R Elin	Ida

Heldigvis er der mange der allerede er gået sammen og løfter en eller flere opgave i samarbejde; det kan være en lukkevagt, registrering af deltagere, vasker vores viskestykker, henter kopper op og ned til kantinen, vasker vores bordtennisborde af i hallen mm.

Vi kan altid bruge friske folk til større og mindre opgaver, lige nu kan vi godt bruge et par handy M/Kér der kan hjælpe med forskellige reparationsopgaver.

Der trænger næste altid til oprydning på hylder og reoler i hallen – spørg gerne en fra trænergruppen om, hvor du kan hjælpe og give en hånd med!

Opsamling af bolde i hallen – alle må gerne snuppe ”bold-op-samler-nettet” og gå en runde i løbet af træningen. (Husk vi køber bolde for 15.000kr årligt, da vi har opgjort at vi mister 15 bolde ugentligt, ofte fordi vi træder på dem).



Rengøringsturnus

Vi, i BAT 60+ skal selv gøre rent i vores klublokale.

Bjarne Vestphael sørger for at der altid er en opdateret **Rengøringsturnusplan** på opslagstavlen.

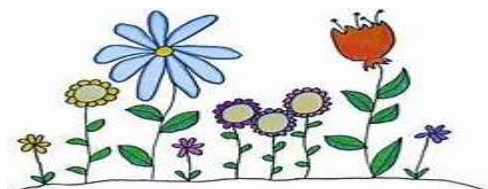
Bjarne yder samtidig den service at udsende reminder (via Holdsport) til den gruppe; der skal gøre rent, vaske gulv i klublokalet, lave kaffe og rydde op i en 14-dages periode. Alle medlemmer er inddelt i en rengøringsgruppe.



Rengøring omfatter yderligere at tømme poserne i de store skrællespande og bringe dem ned til containeren (bag hallerne), vaske gulve og borde af, tjekke at køleskabet er rent og smide gamle madvarer. Dejligt at komme til et klublokale som fremstår rent og ryddeligt. Er du i tvivl så kontakt Bjarne V.

Medlemmer

Stort tillykke til Helge som rundede 75 år i december måned – og tak for de dejlige chokoladecookies.



På Bordtennishøjskole

Af Ida Boldsen

Fire dage med bordtennis på Gerlev Idrætshøjskole.

I november 2025 deltog jeg i Gerlev Idrætshøjskoles korte kursus, Aktivt Seniorliv – Bordtennis. Højskolen ligger ca. 10 km syd for Slagelse, omkring 1½ times kørsel fra Hillerød.

Kurset var arrangeret i et samarbejde mellem Højskolen, DGI og Bordtennis Danmark. Undervisere var Gert Jørgensen, Morten og Kim, alle til dagligt trænere i Brønshøj

Bordtennisklub. Der blev undervist på niveauerne Begyndere, Let øvede og Øvede, deltagernes individuelle niveau blev fastlagt på grundlag af en indledende turnering den første aften (UHA!). Der var 40 deltagere.

De tre trænere var vanvittigt dygtige, engagerede og i særdeleshed eminente undervisere (så tror pokker, at de er så stærke i Brønshøj!!). Herudover var de hyggelige og rare at være sammen med, de nød åbenlyst at være sammen med både hinanden og os kursister, også efter træningen.



Der var 2-3 trænings pass om dagen, herudover tre små turneringer, den indledende, en mod højskolens faste elever og som afslutning, Gerlev mesterskaber, den sidste dag. Særligt turneringen mod de faste kursister var sjov og hyggelig; det var jo ungdommen mod det grå guld. Og guldet - tjah, det løb de grå af med, til mange grønsbollingers overraskelse! Men de var søde og imødekommende, rigtig dejligt at opleve.

Var højskoleånden der?

Ja, takket være den energiske og karismatiske kursusleder og lærer ved Højskolen, Martin Løkkegaard, tidligere højt estimeret kampsportudøver, var der både højskole og ånd. Han bidrog med flere interessante foredrag om idrættens betydning. En aften ledte han, med udgangspunkt i Bertel Haarders sidste bog, Sjælespark, (af Information karakteriseret som 'Den pæne borgerligheds sidste gisp') en debat om den såkaldte åndelige oprustning, hvor også Højskolens faste elever, deltog. Spændende aften, beriget med unge menneskers syn på sagen. Og ja, der var også fællessang fra Højskole Sangbogen

Var der andre aktiviteter end Bordtennis?

Ja, flere. Fremhæves skal et besøg til Danmarks største varmtvands svømmehal i Sorø med 34 grader varmt vand. I særklasse en skøn oplevelse for både krop og sjæl!

Var værelserne gode?

Ja, de var helt OK, jeg havde valgt enkeltværelse. Vi var 4-5 om at dele bad og toilet, det fungerede helt fint.

Var maden god?

Jeg hørte kun, at folk var tilfredse maden; selv synes jeg godt, at vegetarmenuen kunne have været bedre.

Fyldte bordtennis nok?

Ja, det synes jeg; personligt ville jeg ikke have haft overskud til mere.

Se opslag på opslagstavlen om nyt højskoleophold på Gerlev Idrætshøjskole eller følg linket her [Bordtennishøjskole i september 2026](#)

STIGA tirsdag den 27. januar kl. 13-15

Hvis du er interesseret i at købe et nyt bat eller belægninger er der mulighed for at møde op **tirsdag den 27.1. kl. 13-15** i vores egen hal.



Her vil du møde en repræsentant/sælger fra STIGA som nu er klubbens hovedsponsor og giver gode rabatter.

Mange gode hilsner fra

Jens og Hanne

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