

”Debatter”

Nyhedsbrev juni 2026

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

Dette nyhedsbrev giver et overblik over hvornår der kan spilles bordtennis i sommerferien - et resume' af hvordan det gik de 10 hold der deltog i Bat 60+ turneringen - om medlemsstigningen og de ændringer det kaster af sig - om etablering af introduktionsgruppe for nye medlemmer, interview og lidt mere.

Sommerafslutning fredag den 12. juni 2026

76 spillere mødte ind til et dejligt morgentraktement og efterfølgende turnering på tværs af køn og spillerniveau.

Stor tak til jer som arrangerede denne dejlige morgenstund og selvorganiserede turnering for os alle.



Åbningstider i sommerferien

På kalenderoversigten fremgår de foreløbige åbningstider i hallen i sommerferieperioden.

Holdsport vil blive opdateret løbende, hen over sommeren, men som vi har erfaret kan ændringer forekomme ret hurtigt.

Derfor, **tjek ALTID holdsport** hvis du vil spille og tilmeld dig gerne via Holdsport, det giver andre mulighed for at se, hvem der kommer og hvem man kan spille med.

OBS hvis du kan hjælpe med at åbne eller lukke hallen i sommerferien så sig til en af os trænere.

Kun hvis vi har frivillige til åbning og lukning, kan der spilles!

Teknisk træning starter igen:

Begyndere og let øvet: Tirsdag den 1. sept.

Øvede spillere: Onsdag 2. sept.

Åbningstider for bordtennis i sommerferien 2026

Dag/ uge	dato	Status
Uge 27 (6.julie - 12. juli)		
mandag	06-jul	Ungdoms camp - lukket for andre
tirsdag	7	Ungdoms camp - lukket for andre
onsdag	8	Ungdoms camp - lukket for andre
torsdag	9	åben 9-15
fredag	10	åben 9-15
lørdag	11	Lukket
søndag	12	åben 9-15
Uge 28 (13.-19.juli)		
mandag	13	åben 9-12
tirsdag	14	åben 9-13
onsdag	15	åben 9-14
torsdag	16	åben 9-15
fredag	17	åben 9-15
lørdag	18	Lukket
søndag	19	åben 9-15
Uge 29 (20.-26 juli) - lukket		
Uge 30 (27.juli-2.august) Lukket		
Uge 31 (3.august - 9 august) lukket		
Uge 32		
mandag	10	Ungdoms camp - lukket for andre
tirsdag	11	Ungdoms camp - lukket for andre
onsdag	12	Ungdoms camp - lukket for andre
torsdag	13	åben 9-15
fredag	14	åben 9-15
lørdag	15	Lukket
søndag	16	åben 9-15

Nyt fra trænergruppen

Trænergruppen har gennem 2025-26 modtaget undervisning af Lars-Bo Kaspersen.

Vi er instrueret i trænergerningen, har gennemgået øvelser og en smule teoretiske undervisning. Vi har alle oplevet et stort udbytte af træningen. Stor tak til Lars-Bo.

I efteråret har klubbens egen træner Ola fået mulighed for at tilbyde os træning et par timer hver 14-dag.



Lars-Bo Kaspersen

Vi er lige nu 18 trænere, fordelt på de 4 hold. Kjeld starter igen på onsdagstræningen sammen med Kim og Bjarne. De øvrige fortsætter som hidtil.

Det er virkelig glædeligt, at alle trænere har valgt at fortsætte med at tilbyde teknisk træning til medlemmerne.



Et velfortjent hvil i træningen med Lars-BO

Resultater af deltagelse i BAT 60+ turneringen V/Erling

Generelt har det været en rigtig flot turnering i år med rekordmange Hillerød hold – hele 10 hold deltog og med flotte resultater. Turneringen var desværre lidt præget af at turneringen kom lidt sent i gang og sluttede tidligt. Det gav et lidt presset kampprogram. Men hold ånden på de mange Hillerød hold var helt i top, så jeg ser frem til et endnu stærkere besat turneringsplan i efteråret. Tak til alle spillere og supportere til hjemmekampene.

Nedenfor kan I se resultaterne af de enkelte rækker:

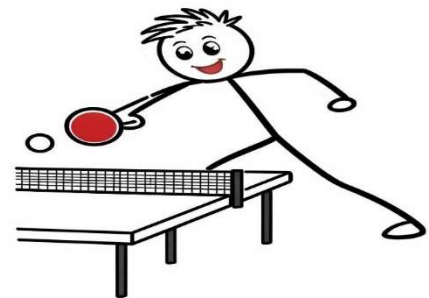
- **B 2-rækken**, her blev Hillerød GI 2 en flot nummer 3 og i den pulje blev Søren Hamberg individuel mest vindende spiller i puljen med 24 ud af 28 kampe
- **B 3-rækken**, her blev HGI 1 nummer 2, a point med Helsingør på 1. pladsen. HGI 3 blev nummer 5 i samme række. Individuelt blev Jan Madsen den mest vindende spiller i puljen med 20 ud af 24 kampe.
- **C 1-rækken**, her var HGI 4 havnet i en vanvittig hård pulje men formåede alligevel at tilspille sig 5. pladsen i puljen.
- **C 2-rækken**, her var Furesø BTK 3 absolut suveræn med 24 point. HGI 5 endte på en 3. plads men med pointlighed med 2-3-4-5. pladsen. Superflot og ekstrem jævnbyrdig gruppe.
- **C 3-rækken**, her var HGI 6 også havnet i en hård gruppe, der desværre var præget af at 2 hold trak sig. HGI 6 endte her på en 5. plads.
- **C 4-rækken**, her fik HGI 7 deres turnerings debut i meget hård gruppe, der virkelig stillede krav til at spillerne. Der blev høstet rigtig meget kamperfaring i gruppen og holdet endte 7. pladsen. Godt kæmpet drenge.
- **D 1-rækken**, her endte HGI – 8 solidt midt i puljen på en flot 4. plads. I denne pulje var holdet desværre oppe mod spillere, der burde have været tilmeldt en eller to niveauer længere oppe. Men flot kæmpet HGI – 8.
- **D 2-rækken**, her havde vi både HGI – 9 og HGI – 10 med i puljen. HGI – 10 endte på 3. pladsen i puljen a point med Allerød på 2. pladsen. HGI – 9 endte i puljen 5. pladsen. Her var der tale om en pulje med mange drabelige lokalkampe mellem Hillerød og Allerød. En absolut seværdig pulje.



Hvor mange nye medlemmer kan og skal vi optage?

I dag har vi rundet 206 medlemmer i 60+ gruppen. Et fantastisk flot resultat, men det leder os også frem til nærværende punkt om kapacitet og mulige begrænsninger af optag af nye medlemmer.

På trænergruppemødet den 10. juni diskuterede vi punktet med udgangspunkt i de nuværende fremmøde- og belægningsprocenter af spillere, fordelt over ugen samt overvejelser om fremtidige initiativer, herunder eventuelle begrænsninger i tilgangen af nye spillere.



Vi havde en lang og konstruktiv drøftelse med mange gode overvejelser.

Nedenstående er den samlede indstilling, som trænergruppen blev enig om:

- Der er fortsat tidspunkter i vores ugentlige reservationer, hvor der er god plads, og hvor alle kan komme til at spille single. Vi har derfor alle en opgave i – at formidle viden om, hvornår der er god plads, og opfordre flere til at benytte disse tider.

Generelt er der bedst spilleplads på ydertidspunkterne, dvs. tider efter 12 og lidt mindre tider kl 9. Vi opfordre til at man vælger disse tidspunkter hvis man ønsker at spille singler.

- Vi har besluttet at der frem til 1. september er der lukket for optag af nye medlemmer dels via hjemmesiden, i døren og via Motivu på grund af sommerferien.

Når vi åbner for tilgang af nye medlemmer 1. september, indfører vi i første omgang et loft på 220 medlemmer i 60+ afdelingen.

Det giver os mulighed for i perioden – frem mod 220 medlemmer, at evaluere vores erfaringer med at sprede spillerne bedre over ugen samt om presset på den tekniske træning letter, inden vi øger medlemstallet yderligere.

- Vi har besluttet at fortsætte registreringen af antal spillere fordelt på dage og tidspunkter, når vi starter op efter sommerferien, fra 1. september.

Interne turneringer og erfaringer V/Jens Espensen

Interne turneringer godt fra start:

Som tidligere proklameret blev der i april og maj spillet to interne turneringer. Der blev lagt ud med en turnering rettet mod spillere fra træningsgruppe 2 (selvom alle kunne tilmelde sig). Dagen startede med lodtrækning, hvorefter de 16 deltagere blev fordelt i fire puljer og spillede alle-mod-alle. Herefter gik puljevinderne sammen i en ny pulje, og det samme gjaldt for de øvrige placeringer.

Vinder af turneringen blev Martin Jacobsen efter en knivskarp afgørelse, hvor der måtte tælles sæt for at afgøre 1., 2. og 3. pladsen.



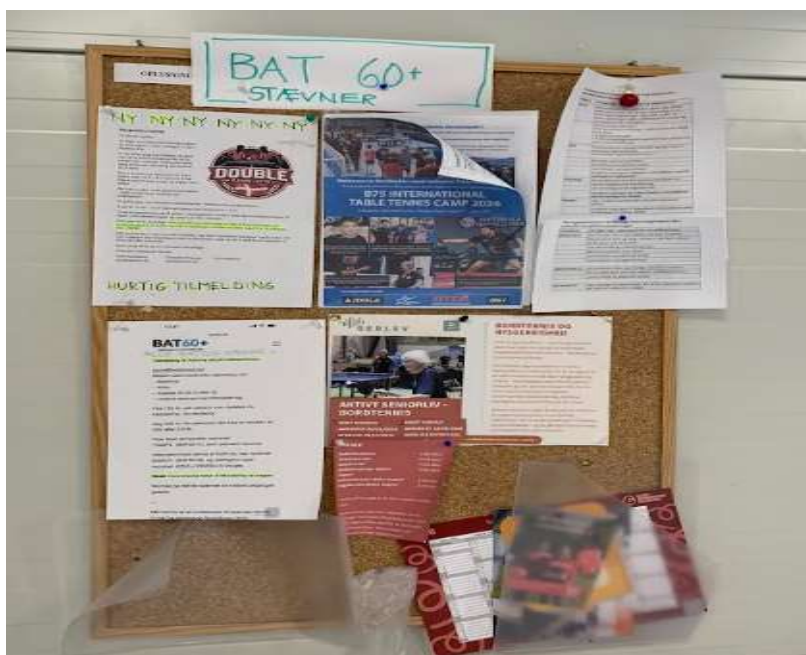
I maj meldte 24 spillere sig til en turnering for træningsgruppe 3. Turneringsmodellen blev således en anelse anderledes, men var igen baseret på indledende lodtrækning og puljespil. Efter i alt 66 kampe kunne Poul Grønbek kåres som turneringsvinder.

Erfaringerne fra de to første stævner, baseret på deltagernes kommentarer, melder om hurtig afvikling - godt to timer - næsten ingen ventetid mellem de enkelte kampe og lige meget spilletid til alle (seks x bedst af tre sæt) uanset placering. Ny turnering venter i august

Eksterne turneringer

Den lille opslagstavle

Ida har igen opdateret vores stævneopslagstavle, nu med et eksternt Bat 60+ doublestævne i sommerferien.



Teknisk træning – status på holdtilmelding

På trænermødet diskuterede vi erfaringerne med opdeling af teknisk træning i 4 hold, som vi overvejende er godt tilfredse med.

Man kan fortsat kun træne på ét niveau (hold) ad gangen.

Fremover opfordrer vi til følgende praksis ved booking af teknisk træning:

Alle, der har deltaget i ugens tekniske træning, **bedes tidligst tilmelde sig den følgende uges træning seks dage før**. Det betyder, at medlemmer, som ikke har modtaget teknisk træning i en given uge, kan booke sig ind syv dage før og dermed være sikre på at få en plads. På den måde undgår vi, at de samme personer risikerer at stå på venteliste flere uger i træk.

Man kan ikke skifte mellem to hold, hvis der fx er fuldt booket på ens eget hold. Ønske om skift sker normalt ved starten af en måned og efter orientering af en træner.

Vi forsøger dermed at holde styr på antal spillere i de forskellige grupper.

Flytning af prøvetime og etablering af modtagelsesgruppe

Flytning af prøvetidspunkt

For at skabe mere plads i hallen om mandagen mellem kl 11-12, har vi nu flyttet introduktion og prøvetime af nye medlemmer til **torsdag kl. 12-13**

Modtagelsesgruppe

Vi har samtidig etableret en modtagelsesgruppe der varetager prøvetimerne fremover. Gruppen udgøres af: Pia Voss (bindeled til Bjarne V), Elin, Jesper Rubin, Ulla Vivi, Bende, Elsebeth, Jens Espensen og Per Pedersen.

Bjarne Vestphael er fortsat koordinator til Mark

Stor tak for, at I sammen med Bjarne V. vil modtager vores nye medlemmer.

Medlemmer

Som tidligere skrevet har vi nu rundet 200 friske Bat 60+ medlemmer, her et lille udpluk forevigt ved sommerafslutningen.



Interview V/Jens

Måske har jeg bare været lidt uheldig...

Interview med Lasse Larsen

Hvordan startede din karriere som bordtennisspiller?

Vi havde et bordtennisbord hjemme i kælderen, lavet af to spånplader. Det var noget mindre end et normalt bord, og med lavt til loftet, var der lidt trangt. Jeg husker, at da jeg kom i fritidsklub, syntes jeg, at det var et megastort bord at spille på. I dag, så mange år efter, kan jeg rigtig godt lide at 'bruge rummet', når jeg spiller.

Hvad fik dig til at blive medlem af HGI Bordtennis?

I en periode var jeg nogle gange i hallen om søndagen for at spille med min datter, men ellers skyldtes det en tilfældighed. Jeg havde været i ergoterapien, og stod som mange andre og



kiggede ind i hallen, hvor jeg fik øje på en, jeg kendte. Vi snakkede lidt, og han opfordrede mig til at komme forbi og prøvetræne. Det var i november, og jeg har spillet lige siden.

Det vil nærmest være en underdrivelse at beskrive de seneste tre år af dit liv som turbulente.

Hvordan har du oplevet den tid?

Jeg ved ikke, om jeg bare har været uheldig, men nu tænker jeg på mit liv som 'før og efter' den 1. juni 2023. Den aften havde jeg været Slangstrup og spillet fodbold med HGI's veteraner. Jeg fik et ildebefindende, men de andre sagde, at det nok bare var varmen, og jeg kørte faktisk selv hjem efter kampen.

Næste dag gik jeg til lægen, som hurtigt konstaterede, at det var alvorligt, og jeg blev indlagt akut på hjerteafdelingen. 14 dage efter blev jeg 'bypassset' på Rigshospitalet. De sagde, at der var 100% lukket, men at jeg selv havde udviklet et fint kapillærnet – måske fordi jeg har kørt meget mountain bike. Det reddede mig. Det var dog kun begyndelsen på et sandt morads. Fra 1. juni til 1. september var jeg samlet indlagt en måned fordelt over tre gange. Den første operation blev fulgt op af to andre, efter jeg fik en infektion, som de måtte ind og rense op. Det var en periode, hvor der simpelthen skete for meget i mit liv. Jeg mistede en kammerat, min søster fik konstateret cancer og min mors demens tog til. Jeg gik ned med flaget, men måtte samle mig selv op. Ikke mindst fordi jeg stadig havde to skolesøgende børn derhjemme.

Hvad tænker man i en situation, hvor det hele ramler?

Jeg havde aldrig før overvejet, at noget sådan kunne ramme mig, men jeg tænkte, at jeg nok skulle komme igen. Oveni havde jeg en virksomhed (misbrugskonsulent, red.), som jeg også måtte håndtere. Det var et vildt år.

'En ulykke kommer sjældent alene' siger et gammelt ordsprog. Hvad skete der sidenhen?

Jeg havde en del følgevirkninger. F.eks. kunne jeg ikke klare at opholde mig i et rum med mange mennesker, men efterhånden gik det fremad. Sidst på efteråret 2025 blev jeg så ramt igen. Jeg vågnede op en morgen og ville vække min søn, men jeg kunne bare ikke tale. Det vidste sig, at jeg havde fået en blodprop i hjernen, og det var derfor, at jeg stod den formiddag og kiggede ind i bordtennishallen, fordi jeg skulle til ergoterapi. Det var faktisk kun to uger efter.

Nu har du spillet bordtennis i et halvt år. Hvordan har det været?

Rent fysisk tror jeg, det har hjulpet mig meget på det finmotoriske plan. Jeg kunne ikke finde tasterne på en computer, da jeg startede, og når jeg spillede, havde jeg også svært ved at ramme bolden og i det hele taget koordinere. Sådan er det ikke længere.

Noget helt andet er, at det har været fint at have noget at stå op til og komme ud af huset. Fra første dag er jeg blevet godt modtaget i klubben. Jeg var dårligt kommet ind ad døren til første træning, før Michael Hirschsprung spurgte, om vi skulle spille, og sådan har det været lige siden. Man kan altid finde en makker, og jeg synes, at der er en rigtig god stemning i klubben, både når man spiller og generelt.

Hvordan ser dit liv ud nu?

Jeg har altid opstillet mål for mig selv, men jeg har mistet kontrollen. Jeg lægger ikke længere planer for fremtiden, for lige nu handler det om ren overlevelse, så jeg står vel midt i et vadedsted, eller måske snarere et kaos.

Kan man give råd til folk, der oplever noget så voldsomt?

Det tror jeg godt, man kan. Jeg har selv en uddannelse som psykoterapeut, så jeg har arbejdet meget med folk, der søger forandring. Man må sætte livet i forgrunden og sygdommen i baggrunden, så man ikke kun bliver sin sygdom. Bruge både krop og hoved, så man får flyttet tankerne.

Det handler om at have fokus på både styrke og udfordringer. Hvad det sidste angår, er min udfordring mad. Jeg har aldrig bekymret mig om, hvad jeg spiste. Det gør jeg nu. Eksempelvis er jeg, uden at være fanatisk, blevet meget opmærksom på ultraforarbejdet mad.

Når vi taler styrke, skal man huske, at en lille ændring kan være en stor og positiv ting. F. eks bare at gå en tur, hvis det er det eneste, man kan klare. Det handler om både ydre og indre fokus. Min styrke har altid været idræt, altid træning. For mig er bordtennis blevet et sted, hvor alt andet forsvinder, når jeg spiller. Et mentalt frirum. Det har været godt.

HGI-hjemmeside BAT60+

Klik på linket her [Bat 60+](#)

Du er altid velkommen til at sende indlæg som du synes vil egne sig til formidling på hjemmesiden.

Skriv til h@larsen.dk hvis du har indlæg.



Rigtig god sommerferie til jer alle

Jens og Hanne

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