

Esbjerg, 2. juni 2006

Til alle deltagere på VRI og JBTUs Bordtennisommerlejr 2006.

Igen i år kan vi konstatere stor interesse for lejren, som dermed igen er helt fyldt op – der er 80 spillere tilmeldt årets sommerlejr.

Vi regner med at alle (ligesom tidligere år) vil få en god og oplevelsesrig uge med meget bordtennis, mange kammerater og en masse andet sjov. Vi vil i hvert fald gøre vores bedste for, at alle får en rigtig god oplevelse.

Start/slut: Fra søndag den 30. juli kl. 14.00 til fredag d. 4. august kl. 14.00.

Sted: Bellevue-hallen, Vestre Strandallé, 8240 Risskov – Århus.

Betaling: De 1.100 kr. pr. deltager bedes betalt på medsendte indbetalingskort. Betaling senest d. 1. juli.

Ved afbud hvor der ikke kan indsættes reserve opkræves ½ kursusafgift (550,-).

Ved udeblivelse uden afbud opkræves fuld kursusafgift.

Kursusleder: Claus Arnsbæk, tlf. 25548092

Trænere: Jesper Steffensen, Hans H. Boisen, Lars-Henrik Sloth, Sune Bøndergaard, Michael Søndergaard, Jens Østergaard m.fl.

Hjælpetrænere: 3-5 hjælpetrænere.

Medbring: Bordtennisudstyr, liggeunderlag, sovepose, pude, løbesko, håndklæde, tandbørste, lommepege, drikkedunk, evt. badebukser o. lign.

Deltagerliste: Kan ses på www.JBTU.dk

Spørgsmål mv. Claus Arnsbæk (25548092)
eller Jesper Steffensen (23361347).

Med venlig hilsen

JBTUs Spilleudvalg og VRI.

At være på Bordtennissommerlejr.

1. dag.

I bydes velkommen. Vi træner nogle øvelser og spiller en mini-turnering, som begge dele skal hjælpe trænerne med at lave nogle ensartede og velfungerende træningshold.

2.-3.-4.-5. dag.

Nu er træningsgrupperne lavet, men der vil stadig kunne ske tilpasninger. Vi laver 6-8 træningshold med ca. 12-16 spillere på hvert. Hvert hold har deres egen træner(e).

I bliver ligeledes opdelt på nogle "mangekampshold", som kurset igennem dyster i forskellige discipliner.

Program for en typisk dag:

7.30 Vækning

7.45 Morgenaktivitet: Løbetur, badetur, gymnastik eller andet.

8.15 Morgenmad.

9.15-11.45 Træning 1.

12.30 Frokost.

13.00 – 15.00 Middagspause.

15.00 – 17.30 Træning 2.

18.15 Aftensmad.

19.30 Aftenaktivitet: Fodbold, o-løb, forskellige konkurrencer mv.

22.00 Sengetid.

Sidste dag.

Her spiller vi om en turnering om formiddagen. Der er forskellige præmier til vinderne i de enkelte grupper. Kl. 13.00 afslutter vi med frokost og præmieoverrækkelse. Forældre, der skal afhente spillere er velkomne til at spise med. Man skal bare lige tilmelde sig ved ankomsten til lejren søndag. Der er af hensyn til Køkkenet. Er man ikke tilmeldt, kan man ikke spise med.

Overnatning.

Overnatning foregår ligeledes i Bellevuehallen. Spillerne placeres i hallerne i grupper på 10-20 personer.

Spisning.

Vi har igen tilknyttet Lars fra Århus i køkkenet, som sørger for at vi får god mad hele lejren igennem.

Vi får morgenmad, frokost og aftensmad. I pauserne står der frugt og saft, som alle frit kan tage af. Alle spillerne får på skift til opgave at hjælpe Lars med borddækning, oprydning mv.

Orden.

Spillerne skal ugen igennem holde deres ting og soveplads pænt opryddet. Dette kontrolleres dagligt af kursuslederen.

Mobiltelefoner.

Under lejren vil det være muligt for forældrene at kontakte Claus Arnsbæk (25548092) eller Jesper Steffensen (23361347) på mobiltelefon. Vi ønsker ikke, at forældrene ringer unødvendigt til spillernes egne mobiltelefoner, da det vil forstyrre igangværende aktiviteter. Skal spiller og forældre snakke sammen, henstiller vi til, at spillerne ringer op, og at forældrene derefter kan ringe tilbage. Der er mønttelefon i Bellevuehallen. Alle mobiltelefoner der er tændte efter 21.45, vil blive konfiskeret.

Kursusbank.

For at undgå tyverier og på anden måde forsvundne penge, opretter vi en kursusbank, hvor spillerne indsætter deres lomme penge. Banken har åben efter frokost og efter aftensmaden.

Badning.

Bellevuehallen ligger kun ca. 100 meter fra Århus Bugten, hvor der er god badestrand. Spillerne kan benytte den, når der er leder med!

Gode råd.

Vi er mange, der skal fungere sammen hele ugen. Det er derfor vigtigt, at alle forstår at udvise respekt overfor såvel ledere som øvrige spillere. Det er også vigtigt for alle at sørge for at få meget hvile. Hele dagen igennem har vi et hårdt program. For at få et godt udbytte heraf, har man behov for hvile både i løbet af dagen og om natten.

Diverse.

Såfremt en spiller udviser en uacceptabel opførsel, kan denne sendes hjem på sin klubs regning. Deltagerbetalingen refunderes ikke.

Indtagelse af alkohol er naturligvis ikke tilladt for nogen spillere.

Med venlig hilsen

Sommerens kursusleder og alle instruktørerne.