



# INDBYDELSE TIL JULE TRÆNINGSLEJREN

## 27. - 29. DECEMBER 2009

**B75**  
Hirtshals  
Bordtennisklub



**DBTU**  
Dansk BordTennis Union

## B75 afholder træningslejr af international standard

2 kinesiske trænere, 1 svensk og 2 danske.

Med 2 trænere pr. gruppe er kinatræningen integreret med træningen ved bordene.

Lejren afvikles i Sindal Idrætscenter, hvor der også vil være mulighed for overnatning i værelser.

Der bliver deltagelse af 10 gode spillere fra Sverige.

Der vil max. være plads til 60 deltagere.

Selvom tilmelding vil være efter først til mølle, er det vigtigt, at du som spiller indstiller dig på at træne hårdt, før du tilmelder dig.

Der er mulighed for aktiviteter om aftenen.

**Tilmelding er først gældende når deltagergebyr er betalt.**

**Overnatning:** 4-6 personers hytter i Sindal Hytteby ca. 1,5 kilometer fra centret - hytterne har el-varme og kogeblus, hvis ikke man er kørende, så vil vi sørge for transport mellem hytterne og hallen.

**Pris:** 1.000 kr. for træning overnatning, morgenmad og frokost.

**Pris:** 720 kr. for træning og frokost.

**Træning Søndag 27. December:** 11.00-13.30 & 14.30-17.00

**Træning Mandag 28. December:** 10.00-12.30 & 13.30-16.00

**Træning Tirsdag, 29. December:** 10.00-12.30 & 13.30-16.00

## DE 5 TRÆNERE ER:

### Huang Hou Yu

Professionel træner og spiller  
Træner for elitespillerne i Askim, Göteborg.  
Er specialist i kinatræning.  
Spiller for Køge Bugt i elitedivisionen  
Er som spiller nr. 4 på den danske rangliste.



### Wang Wen Jie

Professionel træner og spiller.  
Uddannet i Kina  
Cheftræner for en af Sveriges største klubber Askim.  
Spiller for Køge Bugt i elitedivisionen  
Nummer 7 på den danske ratingliste.



### Lars Rokkjær

Trin 3 træner.  
Vandt Dansk Mesterskab i elitedivisionen med Brønderslev. Elitetræner for de bedste juniorer i Norge igennem 10 år.

### Claus Larsen, Søhøjlandet

Han har bl.a. trænet eliten i Åhus BTK og nu eliten i Søhøjlandet. De spillere Claus har været med til at udvikle taler sit tydelige sprog. Claus er en af Jyllands absolutte bedste trænere.



### Fredrik Asklund

Professionel træner.  
Forbundstræner i Sverige og klubtræner i flere svenske klubber.

**Tilmelding og spørgsmål til Lars Rokkjær**  
Tlf. 40 27 70 87 . [lars@rokkjaer.com](mailto:lars@rokkjaer.com)

**Der er et begrænset antal pladser, så først til mølle . . . !**