

# TRÆNINGSPAN – UDENDØRS 2022

## Træningshold & aktiviteter

### Ferie og helligdage i følgende uger:

Første træningsdag:	Mandag den 25. april
Sidste træning inden sommerferie:	Fredag den 24. juni
Sommercamp junior udendørs:	Mandag-onsdag den 27.-29. juni
Først træning efter sommerferie:	Mandag den 8. august
Sidste træning udendørs:	Fredag den 23. september
Forventet start indendørs 2022-23:	Mandag den 3. oktober
Helligdage:	Ingen træning

### Bemærk:

Der vil i flere af ferieugerne være forskellige aktiviteter, stævner og camps. Så det er med at holde øje i vores kalender på hjemmesiden eller vores Facebook side.

Der vil ligeledes være Drop-In for seniorer året rundt – også i ferieugerne.

Følg med på vores platforme, hvor vi løbende vil annoncere aktiviteter, camps og andre events:

- Hjemmeside: <http://www.randerstennisklub.dk/>
- Facebook-side: <https://www.facebook.com/RandersTennisklub/>
- Facebook-gruppe juniorer: <https://www.facebook.com/groups/490899671527700/>
- Facebook-gruppe for Randers Tennisklub:  
<https://www.facebook.com/groups/RandersTennisklubgruppe/>
- Turneringer og stævner udbydes også i DTF og JTU regi.
- JTU aktiviteter og stævner – se mere her: <https://www.jtu.dk/jtu/index.php/aktiviteter>
- DTF Sommer Tour Stævner – se mere her: <https://tennis.dk/spiller/turneringer/individuelle-turneringer/sommer-tour/>

### Spørgsmål & henvendelse vedr. træning - Kontakt venligst trænerteamet/udvalg:

#### Senior motion/øvet:

Niels Rokkjær  
[nielsrokk@gmail.com](mailto:nielsrokk@gmail.com)  
Mobil: 20 63 35 90

#### Sen./Jun. begynder/letøvet:

Thomas Patula  
[patula1@live.dk](mailto:patula1@live.dk)  
Mobil: 30 54 22 39

#### Talent/elite:

Thomas Clausen  
[doctorclausen@gmail.com](mailto:doctorclausen@gmail.com)  
Mobil: 27 28 74 87

### Junior årgange 2022

U10 – Årgang 2012 og yngre  
U12 – Årgang 2010-2011  
U14 – Årgang 2008-2009  
U16 – Årgang 2006-2007  
U18 – Årgang 2004-2005



## Mandage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 12:00-13:00 Niels	"Super-Senior"	Esther Christensen, Hans Hundevad, Ove Andersen, Ingrid Bøye, Anne-Grethe Iversen, Dorthe Storgaard	3+4 A+B
Kl. 13:00-14:00 Niels	"Super-Senior"	Bente Baunsgaard, Birgit Randrup Thomsen, Jan Ingstrup, Kaj Udengaard, Kirsten Thøgersen, Jan Heinemeier	3+4 A+B
Kl. 14:00-15:00 Niels	"Super-Senior"	Stehn Strøm, Søren Lager, Jens Kjær, Christer Hedegaard, Kaj Langbak, Hans Hoff	3+4 A+B
Kl. 15:00-16:00 Sebastian	Talent/Elite	Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen, Kirstine Merrild Clausen, Ingrid Moustgaard + evt. flere spillere	3+4 A+B
Kl. 16:00-17:00 Thomas Victoria	Juniortræning	Mathilde Vinter, Sarah Herkjær, Clara Mathilde Elgaard, Astrid T. Andersen, Anne Sofie Merrild Clausen, Christoffer M. Kristensen, Asger Schou Lassen, Freja K. Kallesøe, Victoria Stausgaard, Lisbeth Nautrup	2+3+4 A+B
Kl. 17:00-18:00 Thomas Victoria	Forældre/barn	Karl Andersen, Melissa Højvang Rasmussen, Sarah Langberg, Thorbjørn Harfeld, Diana Omarkheil, Elise Olesen, Alma Lystlund, Viggo Ellesøe Borresen, Emilia	3+4 A+B
Kl. 18:00-19:00 Thomas Kim	Senior motion – kvinder	Laura Wilkenschildt, Emilie Holmgaard Knudsen, Cecilie Enevoldsen, Katrine Wilkenschildt, Pernille Nielsen, Charlotte Berthelsen, Rikke Bech, Carina Dahl, Hanne Ray Pedersen, Ulla Lundgaard, Susanne Andreasen, Pernille Thornqvist, Gitte B. Nielsen, Lotte Juhl, Rene Besborg	1+2+3+4 A+B
Kl. 19:00-20.30 Niels 20.30-21 (Doubletræn)	Senior turnering	Victoria I. Andersen, Thomas Patula, Kaare Andersen, Jes Harfeld, Kim Ankerstjerne, Peer Ulrich Østergaard, Kirstine Merrild Clausen + andre spillere (udtages af trænerstab)	3+4 A+B

## Tirsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 06:30-07:30 Niels	Talent/Elite	Casper Molich Hoff Pallesen, Conrad Gradman	3+A
Kl. 07:30-9:00 Niels	Talent/Elite	Kirstine Merrild Clausen	3+A
Kl. 18:00-19:00 Kim Niels	Senior motion - mænd	Steffen Rousing, Flemming Mogensen, Kim Christiansen, Morten Pederzen, Emil Kromann, Laurits Thorbjørner, Michael Fredberg, Carsten N. Thomsen, Martin Horn, Carsten Berthelsen	2+3+4 A+B
Kl. 19:00-20:00 Niels	Senior motion - kvinder	Anne-Mette Wiese, Hanne Møller, Karen Marie Skoubo, Marianne Kryger, Stina West Knudsen, Marie-Luise Gradman, Helle Møller Hansen, Pia Nørregaard Jeppesen	3+4 A+B

## Onsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 16-18 Randers TE	Fysisk Træning Talent/Elite	Kirstine Merrild Clausen	Langvang
Kl. 16:00- 17:00 Thomas Victoria	Juniortræning	Mathilde Vinter, Sarah Herkjær, Clara Mathilde Elgaard, Astrid T. Andersen, Anne Sofie Merrild Clausen, Christoffer M. Kristensen, Asger Schou Lassen, Freja K. Kallesøe, Victoria Stausgaard, Karl Andersen, Melissa Højvang, Thorbjørn Harfeld, Elise Olesen, Lisbeth Nautrup	2+3+4 A+B
Kl. 17:00- 18:00 Thomas Victoria	Forældre/barn	Sarah Langberg, Diana Omarkheil, Alma Lystlund, Viggo Ellesøe Borresen, Emilia	3+4 A+B
Kl. 18:00- 19:00 Thomas Kim	Senior motion – begyndere og letøvet	Pernille Elgaard, Inger Jensen + nye seniorspillere	2+3+4 A+B
Kl. 19:00- 20:00 Niels Thomas/ Kim	Senior motion – kvinder og mænd	Bianca Blaabjerg, Billy Norup, Charlotte Gradman, Louise Dybdahl, Sussie Højvang Rasmussen, Thomas Clausen, Jacob Blaabjerg, Helle Friis, Dorte Thorhauge, Sofie Pedersen, Jørgen Glumsøe Nielsen, Kell Glumsøe Nielsen, Tommy Jensen Bay, Peter Johannsen + evt. andre spillere	1+2+3+4 A+B
Kl. 20:00- 21:00 Double Selvtræning	Senior motion – kvinder og mænd	Bianca Blaabjerg, Billy Norup, Charlotte Gradman, Louise Dybdahl, Sussie Højvang Rasmussen, Thomas Clausen, Jacob Blaabjerg, Helle Friis, Dorte Thorhauge, Jørgen Glumsøe Nielsen, Kell Glumsøe Nielsen, Tommy Jensen Bay, Peter Johannsen + evt. andre spillere	1+2+3+4 A+B

## Torsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 07:30-09:00 Thomas	Talent/Elite	Kirstine Merrild Clausen, Ingrid Moustgaard	3+A
Kl. 19:00-20:00 Niels	Senior Turnering kvinder	Helle Friis, Dorte Thorhauge, Lisbeth Nielsen, Pia Vedel Ankersen evt. andre spillere (udtages af trænerstab)	3+4 A

## Fredage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 15:00-17:00 Sebastian	Talent/Elite	Kirstine Merrild Clausen, Conrad Gradman, Ingrid Moustgaard, Christian Palsgaard (Victoria Andersen)	3+4 A+B
Kl. 16:00-18:00 Thomas og forældre	Drop-In for alle juniorer	Alle klubbens juniorer er velkommen! <b>Se datoer i kalender – som udgangspunkt er det 1-2 fredage hver måned</b>	1+2 A+B

## Søndage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 16:00-18:00 Tommy	Senior Motion Kvinder og mænd	Drop-In for ALLE seniorer Man inddeles efter niveau og spiller doubler med skiftende makker og modstandere	1+2+3+4 A+B

## Klubbens trænere udendørs 2022:



**Thomas Patula** Klubkoordinator og træner

Mobil: 30 54 22 39  
Mail: [patula1@live.dk](mailto:patula1@live.dk)



**Niels Rokkjær** Senior turnering/motion, jun. talent/elite

Mobil: 20 63 35 90  
Mail: [nielsrokk@gmail.com](mailto:nielsrokk@gmail.com)



**Sebastian Søberg** Junior Talent/elite

Mobil: 20 85 11 86  
Mail: [sebsoeberg@godmail.dk](mailto:sebsoeberg@godmail.dk)



**Kim Ankerstjerne** Junior/senior begynder/øvede

Mobil: 30 24 83 14  
Mail: [kim@jubiipost.dk](mailto:kim@jubiipost.dk)



**Tommy Jensen Bay** Senior Drop-In



**Adam Juel-Blicher** Ekstern konsulent og  
Supervisor Talent/elite