

# TRÆNINGSPLAN – UDENDØRS 2024

Opdateret d 2/4 2024

## Træningshold & aktiviteter

### Ferie og helligdage i følgende uger:

Første træningsdag udendørs.	Mandag den 29 April.
Sidste træning inden sommerferien.	Fredag den 28. Juni.
Først træning efter Sommerferien.	Mandag den 12 August
Sidste træning udendørs.	Fredag den 27 September
Forventet start indendørs 2024:	Mandag den 14 Oktober.
Helligdage,	Ingen træning
Vi følger skolernes årskalender og der er ingen træning i ferieperioderne.	

### 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/junior:

Thomas Patula  
Thomas@randerstennisklub.dk  
Mobil: 30 54 22 39

### Talent/elite:

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

### Junior årgange 2023

U10 – Årgang 2014 og yngre  
U12 – Årgang 2012-2013  
U14 – Årgang 2010-2011  
U16 – Årgang 2008-2009  
U18 – Årgang 2006-2007



## Mandage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 12-13:00 Niels	"Super-Senior"	Esther Christensen, Hans Hundevad, Ove Andersen, Ingrid Bøye, Dorthe Storgaard, Anne Grethe Iversen.	3+4
Kl. 13:00-14:00 Niels	"Super-Senior"	Bente Baunsgaard, Birgit Randrup Thomsen, Kaj Udengaard, Jan Heinemeier, Susanne Ødum	3+4
Kl. 14.00-15.00 Niels	"Super-Senior"	Stehn Strøm, Søren Lager, Jens Kjær, Christer Hedegaard, Kaj Langbak, Hans Hoff, Jørgen Winter.	3+4
Kl. 16:00-17:00 Thomas Kim.	Juniortræning 11-17 år	Astrid T Andersen, Johannes S Iversen, Sara Herkert, Clara M Ellgaard, , Oscar Broholm Konradsen, Emilie F. Nikolajsen, Sander Helbech, ,Karl Klidt Thomassen. Thorbjørn Lyng GHarfeld. Elise Emilia Olesen, Karl Andersen, Alma Terese Lystlund.Astrid Drachmann Øfverlind, Vlad Sydorenko, Ella Moustgaard, Denys Monko, ,Mikkel Vinter, Frederik Gjellerup Schiønning, Diana Omarkhall,	1-2+3+4
Kl. 17:00-18:00 Thomas Kim.	Børnetræning 6-11-år Forældre er velkomne!	Emilia Willemoes Kondrup. Viggo Ellesø Boresen, , Signe Marie Lewis Vilsen, Asta Sofie Toftdahl Andersen, Theo Lundt, Robin Randrup, Jannick Rytter Christensen Aya Sumeja Maljisevic, Harald Kolstrup, Lukas Bilde Skalski., Ingrid T Andersen, Magnus Dalsgaard Christensen, Julie Victoria Nielsen.	3-4
Kl 18 :00- 19.00 Thomas Kim	Senior motion	Charlotte Berthelsen, Ulla Lundgaard, Susanne Andreasen, Pernille Thornqvist, Lotte Juhl, Karina Lambrecht, Pia Østergaard. Pia Storegaard Andersen, Anja Bjerrgard. Marianne Stenfelt.	2+3+4

## Tirsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 06:30-07:30 Thomas	Talent/Elite	Casper Molich Hoff Pallesen, Astrid Andersen.	3
Kl. 16,30 17.30 Thomas- Kim.	Senior motion – mænd	Jens Bejerholm Møller. Mathias Ranegaard. Poul Munk, Michael Ranegaard, David Correia, Oliver Lindegaard Bergren. Khadar Yusuf Awil, Steffen Rousing.	3+4
Kl. 17.30-18.30 Kim Thomas	Senior Liga spiller	Simon Christiansen, Martin Horn, Gustav Iversen, Morten F Hansen, Martin Winther, Malte Vigh-Larsen. Kim Christiansen, Michael Fredberg, Carsten N. Thomsen, Carsten K Berthelsen. Laurtits Thorbjørner,	2+3+4
Kl. 18:30-19:30 Niels.	Senior division mænd	Kaare Andersen, Kim Ankerstjerne, Christian Palsgaard Dali Dragotinovic. Leonardo Picchi, Jes Harfeld. Henrik Olesen + andre spillere (udtages af trænerstab)	3+4
Kl. 19:30-20:30 Niels.	Senior motion - kvinder	Anne-Mette Wiese, Stina West Knudsen, Marie-Luise Gradman, Helle Møller Hansen, Pia Nørregaard Jeppesen, Karen Marie Skoubo	3+4

## Onsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 16:00-17:00 Thomas Kim.	Juniortræning 11-17 år.	Astrid T Andersen, Johannes S Iversen, Sara Herkert, Clara M Ellgaard, , Oscar Broholm Konradsen, Emilie F. Nikolajsen, Sander Helbech, ,Karl Klidt Thomassen. Thorbjørn Lyng GHarfeld. Elise Emilia Olesen, Karl Andersen, Alma Terese Lystlund.Astrid Drachmann Øfverlind, Vlad Sydorenko, Ella Moustgaard, Denys Monko, ,Mikkel Vinter, Frederik Gjellerup Schiønning, Diana Omarkhall.	1+2+3+4
Kl. 17:00-18:00 Thomas Kim.	Børnetræning 6-11-år Forældre er velkomne! r	Emilia Willemoes Kondrup. Viggo Ellesø Boresen, , Signe Marie Lewis Vilsen, Asta Sofie Toftdahl Andersen, Theo Lundt, Robin Randrup, Jannick Rytter Christensen Aya Sumeja Maljisevic, ,Harald Kolstrup, Lukas Bilde Skalski., Ingrid T Andersen, Magnus Dalsgaard Christensen, Julie Victoria Nielsen.	3+4
Kl. 18 00-19:00 Thomas. Kim.	Senior Begynder Let øvede.	Pernille Elgaard, Inger Jensen, Heidi Dahl Bøhm, Michelle Dymound,, Andrea Kjær Olsen. Aja Præstegaard Olsen.Nadia Ingvark Anne Louise Jackson Laura Dahl Pedersen. Victoria Lukashevych, Ana Alexandra, Correia, Kirsten Helin, Daniel Martin Long. Frida Mortensen, Xenia Lindegren, Alla Monko + nye seniorspillere	3+4+5+6



**RANDERS**  
TENNIS & PADEL

<b>Kl. 19:00-20:00</b> Niels Thomas	<b>Senior motion – kvinder og mænd</b>  Double spil. KI 20-21.	Bianca Blaabjerg, Billy Norup, Charlotte Gradman, Sussie Højvang Rasmussen, Thomas Clausen, Jørgen Glumsø, Kell Glumsø, Hugo Bech, Helle Friss, Peter Johanesen, Henrik Damborg, Nils-Anker Margon, Flemming Mogensen.	1+2+3+
---	---	--	--------

## Torsdage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
<b>Kl. 16.00-17.00</b> Thomas Niels.	<b>Junior "bobler"</b>	Astrid T Andersen, Sara Herkert, Clara M. Elgaard, Thorbjørn Lyng Harfeld, Elise Emilia Olesen, Alma Terese Lystlund, Karl Andersen, Oskar Broholm. Sander Helbech. Johannes Iversen-	2+3+4
<b>Kl. 17.00-18.00</b> Thomas Niels	<b>Mini Junior "bobler"</b>	Harald Kolstrup, Viggo Ellesø Boresen, Magnus Dalsgaard Christensen, Lukas Skalski, Ingrid T Andersen, Emilia Willemoes Kondrup.	3+4

Kl. 18.00-19.00 Thomas.	Senior division.	Thomas Patula, Kaare Andersen, Kim Ankerstjerne, Christian Palsgaard Leonardo Picchi, Jes Harfeld, Henrik Olesen + andre spillere (udtages af trænerstab)	2+3+4
Kl. 19-20 Niels.	Senior Turnering kvinder	Helle Friis, Dorte Thorhauge, , Pia Østergaard, Hanne Sommer, Astrid Andersen, Charlotte Vinther. + andre spillere (udtages af trænerstab)	3+4

## Fredage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 16.00-18.00 Thomas og forældre	Drop-In for alle juniorer/familier	Alle klubbens juniorer/familier er velkommen! <b>Se datoer i kalender – som udgangspunkt er det 1. fredag i hver måned</b>	A+B

## Søndage

Tid / Trænere	Hold	Deltagere	Baner
Kl. 15,00-16.30	Senior Motion Kvinder og mænd	Drop-In for øvede seniorer Spiller doubler med skiftende makkere og modstandere	2+3+4
Kl. 16.30-18.00	Senior Motion Kvinder og mænd	Drop-In for begyndere/letøvede seniorer	2+3+4

## Klubbens trænere udendørs 2023.



**Thomas Patula** Klubkoordinator og chef træner

Mobil: 30 54 22 39

Mail: [patula1@live.dk](mailto:patula1@live.dk)



**Niels Rokkjær** Senior turnering/motion og talent.



**Kim Ankerstjerne** Senior begynder/øvede



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