

## Information - Luleå Pingis Säsong 2018-2019



**Välkomna till Luleå Pingis Förening** och en säsong full av smashar, "ballongplockar", loopar, backhands och forehands!

Här har vi samlat lite information om föreningen, träning mm! Ta gärna del av denna.

Vi hoppas att du kommer få ett riktigt fin **Pingissäsong 2018-2019** med oss i Luleå Pingis!

### Träningsgrupper och träningstider

#### **A grupp (Seniorer):**

A gruppen är seniorspelare i Luleå. De som tränar, spelar och spelar i seriespel.

De tränar på "egen hand" under coaching av några av seriespelarna i div 3 laget.

**Träningsstider:** Tisdagar och torsdagar **18:00-20:00**

#### **B grupp (Juniorer-Högstadiet):**

B gruppen är våra juniorer (och de som spelat upp sin nivå att kunna spela mot vuxna)

B-gruppen leds av Daniel Berglund

**Träningsstider:** Måndagar och onsdagar **18:00-19:30 tillsammans med C-grupp (kan även vid behov träna med A-grupp)**

#### **C-grupp (Pojk- och flickspelare - Mellanstadiet):**

För de spelare som spelat >2 säsonger.

C-Gruppen leds av Jonny Halvarsson

**Träningsstider:** Måndagar och onsdagar **18:00-19:30 tillsammans med B-grupp**

#### **D Grupp (grupp Pojk- och flickspelare - Lågstadiet):**

För de spelare som spelat >1 säsonger.

Drar vi igång om vi får tränare, föräldrar som kan ställa upp.

D-Gruppen leds av Anna Felenius.

**Träningsstider: (Ej klart i skrivande stund XX)**

#### **Nybörjargrupp (E-grupp)**

För Nybörjare, de som vill prova Pingis.

Drar vi igång om vi får tränare, föräldrar som kan ställa upp.

**Träningsstider: (Ej klart i skrivande stund XX)**

### Spontanpingis i Pingishallen



Luleå Energi Arena tillhandahåller även så kallad spontanpingis/allmänhetens pingis dagligen kl. **13:00-17:00.**

Pingishallen är då öppen för alla som vill spela pingis.  
Något medlemskap i Luleå Pingis krävs då inte.  
Spela gärna på egen hand!

## Kontakter

<p><b>A-grupp (Ledare Div 3-lag)</b> <b>Marko Leskinen, "allt-i-allo" och kassör</b> <b><a href="mailto:lulepingis@gmail.com">lulepingis@gmail.com</a></b> 070-580 22 19 <a href="https://www.laget.se/LuleaPingisforening">https://www.laget.se/LuleaPingisforening</a></p> <p><b>B-grupp</b> <b>Tränare ledare:</b> Daniel Berglund <b><a href="mailto:berglund.d@gmail.com">berglund.d@gmail.com</a></b> 0702-393 36 62 <a href="https://www.laget.se/LulePingisBlaget">https://www.laget.se/LulePingisBlaget</a></p> <p><b>C-grupp</b> <b>Tränare ledare:</b> Jonny Halvarsson <b><a href="mailto:jonny.halvarsson@metria.se">jonny.halvarsson@metria.se</a></b> 070-664 70 18 <a href="https://www.laget.se/C-Gruppen">https://www.laget.se/C-Gruppen</a></p> <p><b>D-grupp</b> <b>Tränare ledare:</b> Anna Fellenius <b><a href="mailto:anna.fellenius@gmail.com">anna.fellenius@gmail.com</a></b> 070-303 51 15 <a href="https://www.laget.se/LuleaPingisforening-Ungdom/">https://www.laget.se/LuleaPingisforening-Ungdom/</a></p> <p><b>Nybörjargrupp</b> <b>Vi söker tränare!!</b> <b><a href="mailto:XXX.YYY@xxx.se">XXX.YYY@xxx.se</a></b> 070-XXXXX</p>	<p><b>Ordförande (Ledare div 4-lag)</b> Ulf Nordin <b><a href="mailto:ulf.nordin@live.se">ulf.nordin@live.se</a></b> 070-681 99 41</p> <p><b>Styrelsen</b> Ordförande: Ulf Nordin Kassör: Marko Leskinen Sekreterare: Rune Gärd Ledamöter: Daniel Berglund, Jonny Halvarsson Suppleant: Dalibor Sentic Revisor: Saed Azadian Valberedning; Roger Sundqvist</p>
--	--

Vi **söker flera föräldrar/ledare** som kan hjälpa till att vara ledare i nybörjarklubb eller har du tidigare erfarenheter av Pingis-ledarskap/Pingisträning: **Kontakta Ulf, Marko, Jonny eller Daniel!** (Gärna erfarenhet av eget spel eller annan ungdomsledarverksamhet, men inget krav.)

## Ekonomi

Luleå Pingis är en liten klubb som drivs med ideella krafter. Intäkter består av medlemsavgifter, några få sponsorer, LOK & idrottslyftsstöd samt intäkter från arrangemang.

Vi säljer i övrigt inga lotter etc för att få in egna pengar (Men har å andra sidan lite högre medlemsavgift.)

Vi arrangerar Vattenfallsmästerskap 16-17/11 2018 och Luleå Mästerskapen (LM) 5-6/1 2019. Det är tillfällen då vi kan tjäna in lite extra pengar till klubb genom deltagaravgifter och fikaförsäljning.

Engagemang kommer att krävas av spelare/föräldrar vid dessa tillfällen.

## Medlemsavgifter & Tävlingslicenser:

Medlemsavgifterna för säsongen är fastställda enligt följande:

### Medlemsavgift enskild medlem:

Barn födda 2008 och senare: **600 kr**

Ungdomar födda 1997-2007: **1200 kr**

Spelare födda före 1997 och äldre: **1500 kr**

### Familjemedlemskap:

**1800 kr**

**Som nybörjare får du gärna testa på några veckor att träna utan att betala in medlemsavgifterna, fortsätter du hela säsongen förutsätter vi att du betalar medlemsavgift.**

Vid tävling i Sverige erfordras en tävlingslicens utfärdad av Svenska bordtennisförbundet (se nedan). Vid tävling utomlands behövs ingen licens.

## Licenskostnader spelåret 2018/2019:

### A-licens, för deltagande i nationella tävling samt senior och veteranserie:

Kostnad ungdom födda 1999-2005: 350 kr

Kostnad junior och senior födda 1998 och tidigare: 550 kr

Kostnad barn födda 2006 och senare: 150 kr

Ålderspensionärer födda 1952 eller tidigare: 350 kr

**D-licens, för deltagande i egen distriktstävling Kostnad 50 kr**

Inbetalning görs på **Luleå Pingisförenings plusgironr: 814555-9**

**Observera:** Gör inbetalning av medlemsavgift och licensavgift på separata inbetalningar för att underlätta för kassören. **Vid betalning - Ange personnummer och namn.** För familjemedlemskap personnummer och namn på alla i familjen. (Skicka gärna ett mail med betalningskvittens till Marko - Tack!)

## Matcher & Cuper

Det finns för de som tränat och vill prova sina förmåga att spela matcher (inget krav), möjlighet att delta på ett gäng cuper/tävlingar runt om i länet/regionen. Vilka tävlingar vi eventuellt vi deltar på tar spelare/ledare ta ställning till allt eftersom. Deltagarna står då för resor till cuper själv, samkörning förekommer. Anmälningsavgifter betalas enligt nedan:

Vad gäller tävlingar så har Luleå Pingis beslutat att man betalar anmälningsavgifter för juniorer upp till HJ20/DJ20 på tävlingar i Norrbotten och Västerbotten. Ingen begränsning vad gäller antalet klasser per tävling.

Vad gäller dom som är äldre än HJ20/DJ20 så är begränsningen max 2 klasser per tävling. Även här gäller det tävlingar i Norrbotten och Västerbotten.

Det är som det ser ut nu 2 tävlingar i Skellefteå, 2 i Sävast, 1 i Umeå och 1 i Haparanda under säsongen som kommer + vår egen tävling.

Tävlingar utomlands bekostas inte av föreningen.

Vid seriespel betalar klubben utöver anmälningsavgiften till serien även resa och boende.

## Pingis – Träning, utrustning och materialvård

Det går att duscha efter träningen i omklädningsrum på Luleå Energi Arena!

Packa gärna ned kläder, skor och ytterkläder in i Pingislokalen i en väska! Lämna inga värdesaker och "fina kläder" i omklädningsrum. Vi ska försöka hålla lite bättre ordning i Pingislokalen under träning.

### Kläder

Till en börjar funkar t-shirt, shorts och inneskor! Vit tröja undviks (ej tillåten vid match) då bollen kan "försvinna" mot tröjfärgen.

### Luleå pingiströja:

Det finns ett antal Luleå Pingis tränings/match-tröjor att köpa för **150** kr. Först till kvarn, ev så kan vi ta upp fler klädbeställningar under året.



### Vattenflaska och handduk:

Pingis kan bli svettigt, ta med en vattenflaska och en handduk, hand/pann-svettband gillar en del!

### Övrig utrustning

Pingis är en billig sport att utöva! Och enkel! Två rack, en boll och ett bord med nät så är man igång. Pingis är dock en materialsport när man blir lite bättre och det blir roligare när man har rack/gummin som är anpassade efter sin förmåga och sitt spel.

### Rack:

Utövaren står själv för racketkostnad. Som nybörjare går det bra med ett bättre rack köpt från Sportbutiken (300-500kr så får man oftast bra racket) – undvik dock de billigare alternativen. Svart och röd sida (olikfärgade) gummi gäller vid matchspel.

För nybörjaren kan ett nytt rack/nya gummin räcka en säsong (Sedan blir gummina torra och tappar fäst/skruvförmåga). Många byter dock gummi på racket betydligt oftare än så.

När man blir lite bättre kan man köpa och "sätta ihop" stommar och limma egna gummin – med sina "personliga favoritegenskaper". Detta materialtrixande är dock inget nybörjaren behöver ge sig in ifrån början (Allroundgummi funkar bäst för nybörjaren).

Bra webbutik – specialiserad på pingisutrustning: <http://www.ttex.se>

Även <http://www.pingisshoppen.se/> finns!

Det går även ofta bra att köpa material från butiker utomlands.

## Racketvård

Gummit på racketen är känslig för smuts och torrluft.

### Tips:

Ha gärna en svamp som du kan fukt med vanligt ljummet vatten (inga tvättmedel på – torkar ut gummit) för att göra rent gummit. Förvara gärna (dock inte superviktigt) racket i lufttät påse eller plastfolie så håller gummit sig mjukare längre. Det är också bra och förvara racket i en namngiven racketväska, så slipper gummit bli utsatt för stötar och repor...!

På träningarna står klubben för träningsbollar, de är dock billigt att köpa och kan ju vara bra att träna hemma på köksbordet mot mamma eller pappa ibland ;-)...

### Tips:

Äldre spelare brukar vara duktiga att dela med sig av sina trix å tips kring utrustning! Prata gärna med de spelare som är i träningslokalen.

Men nu serverar vi igång det här!

## //Välkomna till Luleå Pingis!

Ledare och styrelse

## Värdegrund – Att spela i Luleå Pingis

Luleå Pingisförening utgår från allas lika värde!

Värdegrunden finns också beskrivet på vår Hemsida: <http://idrottonline.se/LuleaPF-Bordtennis/foreningen/Policyochvardegrund>

*"Till Luleå Pingisförenings verksamhet är alla välkomna, oavsett nationalitet, etnisk ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska eller psykiska förutsättningar. Alla människor har lika värde och ska behandlas likvärdigt. Genom att alla ledare, föräldrar och spelare visar glädje och respekt för varandra och deltar på lika villkor så främjas den goda kamratskapen och den sportsliga andan i föreningen"*

