

Information - Luleå Pingis Säsong 2019-2020



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 2019-2020** 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 coachning av spelarna i div 4 laget.

Träningsstider: Tisdagar, onsdag och torsdagar **18:00-21:00**

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: Tisdagar och torsdagar **18:00-19:30 tillsammans med A-grupp (kan också träna/spela med A-grupp)**

C-grupp (Mellanstadiet):

För de spelare som spelat >2 säsonger.

C-Gruppen leds av Jonny Halvarsson/Patrik Wallgren

Träningsstider: Måndagar och onsdagar **18:00-19:30**

Extraträning: Tisdagar och torsdagar (Eget spel utan tränare tillsammans med B och A-grupp)

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

Träningsstider: Ej klart

Nybörjargrupp (E-grupp)

För Nybörjare, de som vill prova Pingis. > Kör samtidigt som C-grupp

Behöver gärna ledare till denna grupp

Träningsstider: Mån/onsdagar efter kontakt med tränare

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>A-grupp (Div 4 serielag) Marko Leskinen lulepingis@gmail.com 070-580 22 19 https://www.laget.se/LuleaPingisforening</p> <p>B-grupp Tränare ledare: Daniel Berglund berglund.d@gmail.com 0702-393 36 62 https://www.laget.se/LulePingisBlaget</p> <p>C-grupp Tränare ledare: Jonny Halvarsson jonny.halvarsson@lulea.se 070-664 70 18 https://www.laget.se/C-Gruppen</p> <p>D-grupp Vi söker tränare!! XXX.YYY@xxx.se 070-XXXXX</p> <p>Nybörjargrupp Vi söker tränare!! XXX.YYY@xxx.se 070-XXXXX</p>	<p>Ordförande Markus Gidlöw marqusg@hotmail.com 076-838 31 69</p> <p>Sekreterare</p> <p>Styrelsen Ordförande: Markus Gidlöw Kassör: Daniel Berglund Sekreterare: Jonny Halvarsson Ledamöter: Daniel Berglund, Rune Gärd</p> <p>Suppleant: Marko Leskinen Revisor: Saed Azadian</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 Markus, 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 preliminärt Luleå Mästerskapen (LM) 5-6/1 2020. 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 detta tillfälle.

Resor till ev. tävlingar betalas av spelarna själva!

Medlemsavgifter & Tävlingslicenser:

Medlemsavgifterna för säsongen är fastställda på Årsmöte enligt följande:

Medlemsavgifter för 2019/2020

Medlemsavgift för juniorer (Upp till 18 år):

(Alla tävlingar ingår) 1000 kr

Medlemsavgift för seniorer (över 18 år):

(En tävling/säsong ingår) 1500 kr

Tävlingar utöver detta skall betalas in direkt efter varje tävling

Familjemedlemskap: (förälder med barn under 18 år)

2000 kr

Tävlingsavgifter igår som ovan.

Medlem med förtroendeuppdrag (Tränare) får tävla gratis.

Seniorer betalar i fortsättning tävlingsavgifter utom LuleåMästerskepan själva.

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).

Den skall betalas in till Luleå Pingis i god tid innan första tävling.

Vid tävling utomlands behövs ingen licens.

Licenskostnader spelåret 2019/2020:

Följande licensavgifter har av SBTF:s förbundsmöte beslutats gälla för säsongen 2019-2020

<http://www.svenskbordtennis.com/tavling/Licenser>

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

650: - för seniorer

400: - för ungdom

400: - för ålderspensionärer

200: - för barn

D-licens, för deltagande i distriktstävling (inom eget distrikt), ungdoms- eller pensionärsserie:

100: - för alla åldrar.

Åldersindelning A-licens/licensavgift

Senior Födda 1956-1998

650: -



U20 födda 1999-2001	650: -
Ungdom HJ/DJ 17 födda 2002 eller senare	400: -
P/F 16 födda 2003 eller senare	400: -
P/F 15 födda 2004 eller senare	400: -
P/F 14 födda 2005 eller senare	400: -
P/F 13 födda 2006 eller senare	400: -
P/F 12 födda 2007 eller senare	400: -
Barn P/F 11 födda 2008 eller senare	200: -
P/F 10 födda 2009 eller senare	200: - osv.
Ålderspensionärer	
Födda 1955 eller tidigare	400: -

Konto/Inbetalning

Inbetalning för medlemsavgift och licensavgift görs på **Luleå Pingisförenings plusgiro nr: 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 ett mail med betalningskvittens till kassören: [Daniel.Berglund berglund.d@gmail.com](mailto:Daniel.Berglund.berglund.d@gmail.com)

- 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. För detta krävs Licensiering (Se ovan) 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 av seniorer själva.

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.

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.



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 (skol/Hobbyrack-etar). Svart och röd sida (olikfärgade) gummi gäller vid matchspel.

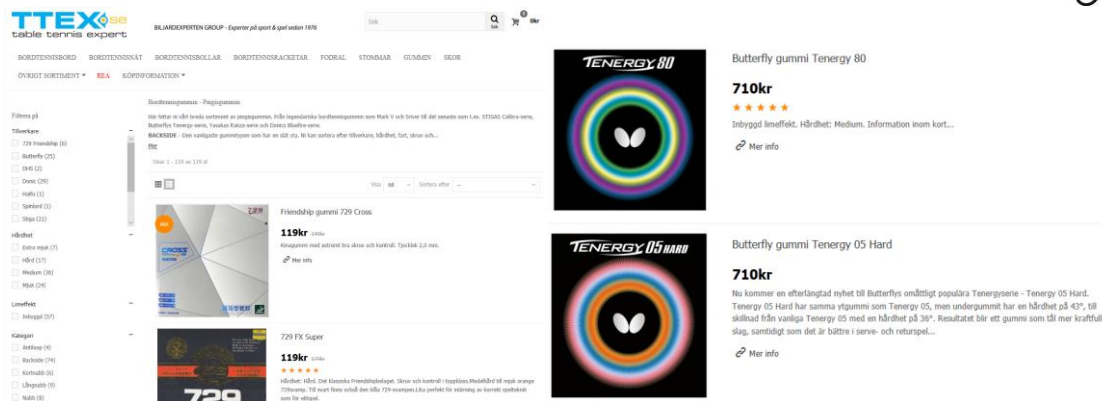
För nybörjaren kan ett nytt rack/nya gummin räcka en säsong (Sedan blir gummin torra och tappar fäst-/skruvförmåga). En del byter dock betydligt oftare än så.

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.

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 inifrån början (allroundgummi funkar bäst för nybörjaren). Stiga Cobra och Yasaka MarkV är exempel på ett par bra ny börjargummin.



Exempel på gummin som man köper styckvis från TTEX (Billigaste 119kr till dyraste 710kr)

Stommar

Även stommar har olika egenskaper och är uppbyggda i olika lager (Idag även med olika konstmaterial) 3 huvudformer (Konvexa, konkava eller raka)



Exempel på stompriser från TTEX - Dyrast och billigast...

Racketvård

Gummit på racketen är känslig för smuts och torrluft.

Tips:

Ha gärna en svamp som du kan fukta med vanligt ljummet vatten eller speciella rengöringsmedel som kan köpas i pingisbutiker (Dock inga vanliga tvättmedel (tvål etc) på – då de kan torka ut gummit) för att göra rent gummit. Förvara gärna (dock inte superviktigt) racket i lufttät påse eller plastfolie så håller gummit sig mjukare (behåller egenskaper=skruv) 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 billiga 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 1990-2020!

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**”*

