

Kære seniormedlemmer,

DGI har lavet en fremragende lejr til en af Vestsjællands perler, som de kalder vores by, Holbæk. Lejren er en erstatning for en af de tennisrejser DGI plejer at arrangere til Cesky Krumlov i Tjekkiet. Lejren er for tennisspillere fra hele landet og niveauet går fra let øvet til rutineret. Vi har fået mulighed for at give jer medlemmer en særlig pris på denne tennislejr, da det er vores bander der bliver benyttet.

Denne tennislejr er en blanding af en masse tennis (op til 7 timer om dagen, for de særligt ivrige) og en masse socialt samvær, herunder en del fælles måltider.

Indkvartering

For de der måtte ønske den komplette lejr-følelse er der mulighed for at overnatte på Hotel Sidesporet, det flotte renoverede vandrehjem lige midt i Holbæk, med kig til vandet fra restauranten. Her rådes der over et hyggeligt fælles festlokale, der kan bruges om aftenen til kortspil, udveksling af røverhistorier fra tennisbanen, et glas rødvin, samt sangaften og lignende. På vandrehjemmet er der hver morgen en lækker morgenmad og der bliver også serveret en god frokost med en tilhørende øl/vand eller et glas vin til. Frokosten er inkluderet søndag, mandag, onsdag og fredag. Ligeledes spises der aftensmad på vandrehjemmet lørdag samt fredag til afslutningsmiddagen – begge måltider er også inkl. en øl/vand eller et glas vin (og mere kan tilkøbes til rimelige priser).

Det er også at være med uden at tilkøbe overnatning.

Tennisbaner

Vi spiller udendørs på vores baner i Holbæk Sportsby. Kommer vi i den uheldige situation, at det skulle regne, har vi fået mulighed for, igennem Holbæk Kommune, at benytte de gamle og charmerende indendørsbaner på Holbæk Tennis- og Padelklubs gamle lokation, Højen 38, Holbæk. Det betyder, at hvis vi bliver nødt til at gå indendørs, gør vi det i hele hhv. formiddags- eller eftermiddagsblokke, da der er 5-10 minutters transporttid i bil, eller 15 min på cykel mellem hhv. udendørs og indendørs anlæg. Ligeledes er der ca. samme transporttid mellem vandrehjemmet og udendørsbanerne.

Der bliver arrangeret fælles kørsel for dem, der ikke har enten bil eller cykel til rådighed, sådan at logistikken ikke bliver et problem.

Trænerne

Trænerteamet består af :

Leif Laugesen, mangeårig DGI Instruktør fra Vestjylland, der med sin vestjyske tålmodighed formår at guide alle til en bedre teknik. Leif er også den overordnede ansvarlige for træningsplanlægningen.

Alex Laugusen, DGI Instruktør og –konsulent i hhv. DGI Vestjylland og på DGI Fyn. Alex har læst idræt og er et motorisk geni, der selv spiller både padel (på landsholdet) og divisionstennis. Alex har arvet sin fars rolige gemyt og er stærk både teknisk, fysisk og taktisk. Alex kan sørge for at du bliver lige lidt hurtigere samt får nogle underholdende træningstimer.

Martin Olsson, som er tidligere Holbækspiller og –træner. Martin har læst idræt og til daglig arbejder som afdelingsleder i DGI. Martin har en stor taktisk og psykologisk forståelse af tennis og kan guide dig til at undgå den berygtede gummiarm, samt hvordan du bedst ”står” din double.

Program

Programmet på turen kan ses her nedenfor. Alle de steder der står ”Fri leg” er der mulighed for at gå sammen i mindre grupper og lave sociale tiltag – eksempelvis en tur til Orø med færgen, en cykeltur til Tuse Næs, at gå ud og spise på Holbæks mange gode restauranter, tage en cocktail på Bar 1841 eller et anet sted, eller måske tage på shoppingtur (og dermed støtte byen, her efter Corona-nedlukningen). Der plejer

at blive arrangeret forskellige sociale tiltag af nogle af deltagerne, som man kan skrive sig på. Meget af det sociale foregår også over morgenmaden på vandrehjemmet, hvorfor det anbefales at medkøbe denne.

	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
K 1. 7 - 9		Fælles morgenmad på vandrehjemmet for dem der valgt dette	Fælles morgenmad på vandrehjemmet for dem der valgt dette	Fælles morgenmad på vandrehjemmet for dem der valgt dette	Fælles morgenmad på vandrehjemmet for dem der valgt dette	Fælles morgenmad på vandrehjemmet for dem der valgt dette	Fælles morgenmad på vandrehjemmet for dem der valgt dette	Morgenmad inden afrejse, kun for dem der bor på vandrehjemmet
K 1. 9 - 1 2		Træning på banerne og sideløbene selvarrangerede doublekampe (valgturnering)	Træning på banerne og sideløbene selvarrangerede doublekampe (valgturnering)	Træning på banerne og sideløbene selvarrangerede doublekampe (valgturnering)	Træning på banerne og sideløbene selvarrangerede doublekampe (valgturnering)	Træning på banerne og sideløbene selvarrangerede doublekampe (valgturnering)	Venskabelig turnering	
K 1. 1 2 - 1 3		Fælles frokost på vandrehjemmet	Fælles frokost på vandrehjemmet	Fri leg	Fælles frokost på vandrehjemmet	Fri leg	Fælles frokost på vandrehjemmet	
K 1. 1 3 - 1 4	Check-in på vandrehjemmet, for dem der skal bo der	Fælles frokost på vandrehjemmet	Fælles frokost på vandrehjemmet	Fri leg	Fælles frokost på vandrehjemmet	Fri leg	Fælles frokost på vandrehjemmet	
K 1. 1 4 - 1 7	Første tennispas med fokus på det sociale	Selvarrangerede doublekampe (valgturnering)	Selvarrangerede doublekampe (valgturnering)	Fri leg	Selvarrangerede doublekampe (valgturnering)	Fri leg	Venskabelig turnering	
K 1.	Mulighed for bad	Fri leg	Fri leg	Fri leg	Fri leg	Fri leg	Mulighed for bad og	

1 7 - 1 8	og omklædn ing						omklædnin g	
K 1. 1 8 - 2 0	Fælles middag på vandrehje mmet	Fri leg	Fri leg	Fri leg	Fri leg	Fri leg	Fælles afslutnings middag med underhold ning	

Pris

De øvrige deltager betaler for et halvt udendørskontingent i tennisklubben, der gælder resten af sommeren. Dette gør I naturligvis ikke – hvorfor I får turen med en rabat på 450 kr. pr. deltager.

- Pris pr. person i delt dobbeltværelse: 5700,- (Holbæk pris: 5250,-)
- Pris pr. person i enkeltværelse: 6800,- (Holbæk pris: 6350,-)
- Pris pr. person uden overnatning, men med morgenmad, frokost og aftensmad (på de nævnte tidspunkter): 3750,- (Holbæk pris: 3300,-)
- Pris pr. person uden overnatning og morgenmad, men med frokost og aftensmad (på de nævnte tidspunkter): 3300,- (Holbæk pris: 2850,-)

Der er rift om pladserne allerede og derfor skal du skynde dig [AT BOOKE DIN PLADS HER](#)

Når du har booket din plads skriver du en mail til martin.olsson@dgi.dk om at du er medlem af Holbæk Tennis & Padelklub, så får du tilbageført de 450 kr. i rabat senest en uge efter tilmelding. Det er desværre ikke teknisk muligt at lave en rabatkode der virker allerede ved tilmelding.

Nedenfor kan I se vores 3 lokationer og deres placeringer:

Hotel Sidesporet, Ahlgade 1B, 4300 Holbæk
 Holbæk Sportsby, Sports Allé 1, 4300 Holbæk
 Indendørsbaner, Højen 38, 4300 Holbæk

Med venlig hilsen/Kind regards

Martin Olsson

Afdelingsleder – Idræt og motion

DGI Nordsjælland | Frederiksværksgade 16 | 3400 Hillerød
 Telefon 79 40 47 00 | Direkte 79 40 47 23
martin.olsson@dgi.dk | www.dgi.dk/nordsjaelland | www.facebook.dk/dginsi

Privatlivspolitik i DGI