

FÖRDEL *KARLSKRONA*

Nummer 4

December 2007

Utgiven av Karlskrona Tennisklubb



Duktiga damer tog hem segern i div 2. Fr. v . Sandra Olsson, Ida Karlsson och Charlotte Kristiansson.

Damerna vann serien

- Anette's Hälsotanke
- Dags för årsmöte.
- Vad hände egentligen under Vänutbytet?
- Fina resultat från avslutade serier och tävlingar.



Styrelse

Ordförande

Gert Friberg 158 69

Vice ordförande

Per-Anders Lindeborg 106 60

Sekreterare

Gunilla Larsson 250 03

Kassör

Michael Malvebo 101 09

Övriga styrelseledamöter

Peter Adaktusson 145 87

Lotta Karlsson 332 909

Mats Pettersson 259 84

Marie Björck 826 52

Vodafone Arena Rosenholm

Tennishallen; receptionen 128 02

Kanslist

Jonas Petersson 0768-867103

Tränare

Daniel Brodén 0768-867104

Johan Wilhelmsson 0768-867105

Jonas Petersson 0768-867103

Vaktmästare 0768-867102

Richard Petersson, Tommy Gustavsson, Erland Hellholm, Irena Hägg, Teolinda Fridström, Pernilla Åkeborn och Felix Boije.

KTK:s hemsida

www.karlskronatk.com

KTK:s e-postadress

kansli@karlskronatk.com

Bankgiro

5660-6361

Medlemsavgifter 2007

Senior 300 kr

Junior 150 kr

Familj 600 kr

Fördel:

Karlskrona Tennisklubb
Telenor Arena Karlskrona
Arenavägen 19
371 55 KARLSKRONA

Redaktion:

Gert Friberg
Christer Carlbäck
Daniel Brodén
Johan Wilhelmsson
Marie Björck
Jonny Jaudikt

Ansvarig utgivare:

Gert Friberg

Tryck & Produktion:

Printfabriken
Lotta Ivarsson

Annonskostnader:

Helsida: 1800 kr/nummer

Halvsida: 1000 kr/nummer

1/4-sida: 600 kr/nummer

1/8-sida: 400 kr/nummer

Helår ger 20 % rabatt (4 nr)

Carlback kåserar:

Tre tankar om tennis

Tennis kräver god teknik, snabbhet, smidighet, taktiskt spelsinne, uthållighet, kämpaglöd, mental styrka och mycket, mycket mer. Det är, som tidigare understrukits, en av världens absolut svåraste och mest krävande idrotter.

Samtidigt är det nyss nämnda på intet sätt obligatoriskt för att man ska kunna njuta av sporten trots mediokert spel år efter år. Denna kontrast bidrar till att göra tennisen rolig för alla. Emellertid finns det tre citat som är grundläggande för den som verkligen vill försöka förstå tennisens mysterium fullt ut.

VARIATION FÖRNÖJER

”Det finns många orättvisor i världen, men det är en som man aldrig pratar om och det är klimatet.”

Det var så han sade, den kloke franske författaren Albert Camus. Dessa tankar har hamnat i ny dager på senare år, men de matchar också tennisfenomenet på ett klockrent sätt. Det är en enorm skillnad på att lira tjuvfiaktar-tennis på ett stekhet och yrande spanskt grus och på att häva undan storluddiga och regntunga bollar på en stillastående småländsk idrottsplats. Det är heller inte samma sak att spela solstingsdunkadunkatennis på en smältande asfaltbana i södra Frankrike som att slira omkring på en välklippt, men dagghal, ”very british” gräsplätt. Inte ens inomhus är det likvärdigt att spela i Karlshamns gamla frusna tennishall som hemma.

TÄNDNINGEN ÄR AVGÖRANDE

”Han hatar att förlora mer än han älskar att vinna.”

Detta uttryck är intimt förknippat med den amerikanske grävskopekampen Jimmy Connors. Att det var extremt underhållande att se Connors mot suveränen Björn Borg och virtuosen John McEnroe berodde mycket på den smittsamma fighterandan. Connors gav sig verkligen aldrig, för han vägrade stint att förlora. Det är onekligen så att engagemang, koncentration och energisk kämpaanda lägger grunden för hela tennisupplevelsen. Har man det inte själv, förlorar man. Och har inte motståndaren det, då tappar man lätt sitt spel och förlorar ändå. Det gäller alltså att vägra förlora. Sedan tillkommer kravet på förmågan att uppträda sportsligt – oavsett om man vunnit eller förlorat.



Det lönar sig att kämpa ända till sista poängen är avgjord.

VÄNDNINGEN ÄR ALLTID MÖJLIG

”Matchen är inte slut förrän sista bollen är slagen.”

Detta citat är en av min mammas klassiker, men det är icke desto mindre sant för det. Det fantastiska med tennisen, och alla de ovan nämnda kvaliteter som ett excellent utövande kräver, är att man – tack vare det psykologiskt pikanta poängräkningssystemet – hela tiden får chansen att börja om. Det står oavgjort och noll-noll inför varje boll. Det finns således, ända tills den sista bollen är slagen, en möjlighet att mobilisera hela maskineriet av slagfärdighet och slagkraft. Det enda som man inte kan påverka vid ställningen 2-6, 3-5, 15-40 är klimatet. Men det kan ju bli regnavbrott.

Christer ”Titte” Carlback

Ordföranden har ordet

Tiden verkar gå med raketfart mot jul. När jag skriver detta är det strax den första advent. Det är inte lätt att hänga med i svängarna!

Jag vill inleda min spalt med att tacka arbetsgruppen – med Staffan Zimmermann i spetsen – som svarade för arrangemangen i samband med 40 års jubileet av vänutbytet med TC Grün-Weiss Nikolassee. Det blev en mycket trevlig hösthelg och där vi i full skala testade klubbhusets lämplighet som festlokal. Det blev bara goda erfarenheter. Klubben fick för övrigt motta ett par fina gåvor, inte minst ett tjugotal gott, tyskt mousserande vin som styrelsen tänkte bjuda på som entrédrink i samband med årsmötesfesten i februari.

Ett stort grattis till damlaget som den 24 november säkrade seriesegern i div 2 Syd genom att spela oavgjort mot serietvåan Värnamo. Också ett stort grattis till P15-laget som vann div 3. Utförligare redovisning finns längre fram i Fördel.

Det är full fart på verksamheten i hallen. Under den mest attraktiva tiden på vardagskvällarna (kl 17-21) är det faktiskt brist på lediga tider och därför behov av ännu fler banor. Otroligt! Själv har jag börjat träna igen efter att ha haft en axelskada under lång tid och det känns härligt. Hallen är verkligen skön att spela i. Återstår bara för arealedningen att göra de förbättringar som har utlovats tidigare, bl.a. en eventuell vägg vid spelargången, annan bakgrundsfärg m.m. Besked kommer.

STYRELSENS BUDGETARBETE

Analysen av årets budget, efter drygt 10 månader, pekar mot ett nollresultat. Det som har räddat oss från att gå back i budgeten är att det inte blev några verksamhetsavbrott 2007, trots att kommunen gav försändsbesked om sådana under hösten. Föreningarna förlorar ungefär 10 000 kr/dygn när arenan stängs och det är tunga kostnader att ta igen. Under 2007 har vi lagt ut drygt 100 000 kr på att renovera klubbhuset och det är kostnader som ska skrivas av under en längre tidsperiod. Nu ska det i stort sett vara slut med större investeringar i klubbhuset, återstår att i fortsättningen bekosta driften (el och vatten).

Styrelsen har ambition att kunna lägga en balanserad budget 2008, men det är två faktorer som har stor inverkan på den möjligheten. För det första har arealedningen avisat om ett 14 dagars långt avbrott i samband med

melodifestivalen i slutet av februari, för det andra kostar driften av Karlskrona Racketservice (vaktmästeri, shop och cafeteria) troligen ca 240 000 kr/förening också nästa år. Vi avvaktar arealedningens svar på hur vi ska kunna hantera avbrottet ekonomiskt (läs: behov av hyressänkning) liksom att styrelsen diskuterar en viss procentuell ökning av avgifterna och som i stort ska följa den årliga löne- och kostnadsutvecklingen på 4-5 %. Styrelsen har också inriktningen att satsa mer pengar på elitjuniorerna, men det kräver en bättre ekonomi. Kanske kan KTK åter komma ifråga

för de välkända Telenor-pengarna? Vi ska i alla fall göra ett nytt, allvarligt försök. Budgeten för 2008 är ännu inte färdigbehandlad och ska beslutas först på årsmötet den 9 februari.

FLER IDEELLA KRAFTER

Jag har skrivit om det tidigare och gör det igen: klubben behöver fler ideella krafter, främst inom områdena marknad, ungdom och service. Fler människor behövs i verksamheten annars finns det stor risk för att de krafter som redan arbetar ideellt tappar lusten och då kommer klubben att hamna i ett allvarligt läge såtillvida att man tvingas betala för de tjänster som behövs. Konsekvenserna blir då bl.a. betydligt ökade kostnader. Jag förutsätter att spelare – utan undantag - som är med i klubbens olika serielag arbetar ideellt, liksom föräldrarna till de elitjuniorer som klubben satsar på och som drar stora resurser av klubben. Men det är säkert andra som också skulle kunna hjälpa till. Jag ber medlemmar som känner sig kallade att kontakta P-A Lindeborg (marknad), Peter Adaktusson (ungdom), Lotta Karlsson (service) och Mats Pettersson (tävlings). Det arbete som jag skriver om ska inte förväxlas med de enstaka funktionärsinsatser som görs i samband med våra 2-3 stora tävlingar, utan det arbete som behöver bedrivas för att kunna utveckla klubben i rätt riktning. Kom igen!

REGION SYD EFTER ÅRSSKIFTET

Sven Karlsson blir definitivt historisk eftersom han blir den siste som har innehaft ordfö-



Ordförande Gert med Jürgen Kern, Ordf i TC Grün-Weiss.

randeposten i Blekinge Tennisförbund. BTF upphör som organisation vid årsskiftet och landskapet Blekinge kommer tillsammans med Skåne, Småland och Halland att gå upp i Region Syd. Denna region blir en av sju i Sverige och den näst största med drygt 32 000 medlemmar och 170 klubbar. Sven är f.n. ordförande i tävlingssektionen i Region Syd och också här behövs fler funktionärer i de olika kommittéerna. Från KTK återfinns dessutom Monika Aliksson och Arne Borg bland de ideella krafterna. Är du intresserad ska du höra av dig till Sven. KTK bedömer att vi kan dra nytta av den nya organisationen, främst inom områdena tävling och utbildning, men också när det gäller att kunna erbjuda möjligheter för regionens träningsläger i de olika ungdomsklasserna. Sven informerade också om att DM och Kalle Anka i stort kommer att fortgå som tidigare. Möjligen blir det fler deltagare i Kalles olika klasser och kanske också ett regionslutspel för DM-vinnarna. Läter spännande.

TURNERING I JULETIDER

Jag hoppas att du får en skön och avkopplande jul- och nyårsledighet. Förresten, ta chansen och gå och titta på den mycket speciella och ovanliga träacketturneringen som spelas torsdagen den 27 december på Rosenholm och som brukar samla 25-30 mycket kompetenta spelare.

GOD JUL och GOTT NYTT ÅR.

Gert Friberg

BLT
vad som än händer

printfabriken



Systrarna tar över i USA



Mycket har hänt sen sist. Den största förändringen är väl att jag numera har svenskt sällskap! Syster yster är här och provar mitt tålamod och vandrar på mina nerver emellanåt. Nej då, det går faktiskt riktigt bra i det systerliga förhållandet, även om Charlotte och jag delar både rum och säng.

Jag är ju numera tillbaka på Webber International University som assisterande tränare och jag rekryterade givetvis Charlotte till laget. Hon har hittills varit väldigt lätt tränad, även om det då och då krävs energiska "Brodentuttryck" från min sida för att hålla humöret och spellusten uppe. Hon spelade riktigt bra i individuella

"regionals" där hon drog stor uppmärksamhet till sig med sin styrka och sitt aggressiva spel. Tyvärr förlorade hon mot den förstaseedade i semifinalen i både singel och dubbel. Detta efter att ha lidit lite av värmen och det tuffa matchschemat, men det ser mycket positivt ut inför säsongen som börjar i februari.

JULNATTSDUBBELLIKT

Charlotte är för tillfället lite biter eftersom hon sitter i datalabbet och gör läxor klockan tio på kvällen, men jag vet att i sitt vanligtvis socker-söta humör så trivs hon väldigt bra med både skolan och tennisen. Hon har också varit aktivt involverad i Sport Management klubben på skolan och idag anordnade vi vår femte årliga tennis turnering. Det är en turnering jag startade upp när jag kom till skolan och den har stora likheter med KTK's populära julnattdubbel. Den involverar lärare, vaktmästare, säkerhetsvakter, tennis-spelare och icke-tennis-spelare.

Eftersom syster inte är i närheten så kan jag nämna att min partner och jag faktiskt slog ut

Charlotte och hennes partner idag. Men det är väl lika bra att samtidigt nämna att Charlotte leder SLAG (den Systerliga Ligan för Alrikssonarnas Grundslagsmatcher). Efter en timmes träning förra helgen bestämde vi oss nämligen för att spela en grundslagsmatch och jag sa lite segervisst att vi går och äter lunch så fort jag har vunnit en. Nittio minuter senare (och säkerligen 15 grundslagsmatcher senare) fick vi bryta för hunger och solsting. Jag väntar fortfarande på en bra dag att ta revansch i denna kategori.

IKEA-DAGS I ORLANDO

Förhoppningsvis hinner vi med en del besök i KTK hallen i vinter när vi kommer hem för snöbollskrig och glögg. Men innan det är dags för hemresa har vi fullt upp. I helgen är det bland annat öppnandet av IKEA i Orlando som folk redan har köat till under en veckas tid (vi kommer köa för köttbullar och svensk choklad!), sedan har vi Tacksägelsehelg där Charlotte ska på utflykt till South Carolina medan jag stannar hemma och jobbar (inte alls avis). Därefter ska vi båda två till Orlando och jobba under en stor internationell konferens med Sport klubben innan det är dags för slutprov för Charlotte och presentationer för mig.

Charlotte pluggar den här terminen engelska, matte, data och ett ämne till som jag inte kommer på så här sent på kvällen, medan jag precis har klarat av "Finansiell rapportering" och "Ny produkt innovation och e-commerce." Denna vecka har jag precis påbörjat "Marknadsförings management" och "Strategiskt tänkande i organisationer."

Nu är det dags för lite vattenmelon innan det är dags att sussa för min del. Det gäller att sova djupt (eller i alla fall se ut att sova djupt) innan Charlotte kommer hem och får för sig att hålla låda.

Vi ses snart!

**Kramar från
systrarna Alriksson**

Inomhusserierna

Damerna vann div 2 och P15 div 3

- F15-laget blir kvar i div 1

Höstens seriespel börjar närma sig sitt slut och när detta nummer av Fördel är tryckt är seniorernas och juniorernas matcher avklarade. Under vårterminen återstår endast veteran- och Blekingeserierna.

Damlaget lyckades med bedriften att vinna div 2 i hård konkurrens med bl.a. Värnamo och Malmö Bellevue. Singlarna har spelats av Charlotte Kristiansson, Sandra Olsson och Ida Karlsson. Charlotte och Sandra har oftast spelat dubbeln. Seriesegern säkrades på hemmaplan genom att spela oavgjort mot tabelltvåan Värnamo i en stenhård match. När detta nummer av Fördel trycks ska ytterligare en match spelas, men då mot seriens sämsta lag och det vore en mycket stor överraskning om KTK förlorade båda poängen, vilket är förutsättningen för att tappa serieledningen till Värnamo.

Förutom mot Värnamo spelades en av de jämnaste seriematcherna mot Åhus (3-1) där Charlotte förlorade sin match på förstasingeln, men där både Sandra och Ida vann sina singlar i s.k. matchtiebreak, dvs. först till 10. Charlotte och Sandra kunde sedan ta hem dubbeln.

Klubbens mål att åter få upp damerna i de högsta divisionerna är därmed infriat och nu återstår det att också herrarna att börja avancera från div 3. Stort grattis till våra duktiga damer!

HERRARNA HAR KÄMPAT

Herrlaget har alltså kämpat i div 3 Södra och kommer troligen att hamna mitt i tabellen (8 lag) till

slut. Serievinnare blir antingen Fair Play (Malmö) eller Helsingborg. Laget har haft sju olika spelare med högst varierande spelstyrka och där ligger naturligtvis den främsta orsaken till att man inte riktigt kunnat mäta sig mot de bästa lagen. Michael Sandström och Renato Maracic har utgjort stommen i laget, men har som sagt inte kunnat spela alla matcher. Juniorerna Alexander Rydelius, Dennis Merdan och Morgan Johansson har fått hoppa in på singlar och då fått både rutin och lärdom av att få möte kvalificerat motstånd.

FLICKORNA KVAR I ETTAN

Flickor 15-laget med Elina Lindeborg och Veronica Vidarsson på singlar och i dubbel ligger i skrivande stund på 4:e plats i tabellen och om allt går vår väg kommer



Fr.v. Kai Unger, Dennis Merdan och Tim Larsson. I laget har också ingått Morgan Johansson och Marcus Månsson.



Fr.v. Sandra Olsson, Ida Karlsson och Charlotte Kristiansson.

laget sensationellt att hänga kvar i div 1 också nästa säsong, men då krävs det att Åkarp besegrar Fair Play i den sista omgången den 2 december och det är också ställt. Elina och Veronica har genomgående spelat bra tennis och är dessutom mycket samspelade i dubbel.

P15-laget har nu börjat vandringsuppåt i seriesystemet igen genom att enkelt vinna div 3. Laget vann sina tre matcher i stor

stil och bör kunna hävda sig väl i div 2 nästa år. Morgan Johansson, Dennis Merdan, Marcus Månsson, Kai Unger och Tim Larsson har spelat i laget. Stort grattis!

VETERANERNA I TOPP

Veteranlagen har, som vanligt, gjort bra ifrån sig i de svenska serierna, liksom i Blekingeserien. H35-laget har än så länge bara spelat en match så där är det svårt att uttala sig om kommande utgång av serien m.m. H45-laget har tagit full pott i sina tre matcher och ligger i tabelltoppen i div 1. P-A Lindeborg, Janne Berglund är stommen i laget och har kompletterats med tre olika spelare på tredjesingeln. H65-laget med Staffan Zimmerman och Kalevi Conrad har efter tre matcher 2-1 i statistiken och bör kunna hamna på den övre delen av tabellen när serien är slut i mars.

Gert Friberg



printfabriken™

40-årigt vänklubbsutbyte firades med kräftska



Wolfgang Morsch inledningstalar på jubileumsmiddagen.

Vänklubbsutbytet mellan Karlskrona Tennisklubb och Tennis-Club Grün-Weiss Nikolassee, Berlin firade 40-årsjubileum den 7-9 september 2007 i Karlskrona.

För 40 år sedan tog dåvarande sekreteraren i KTK, Herbert Garén, initiativ till det som har blivit ett årligt utbyte mellan klubbarna. Vartannat år har KTK besökt Berlin och vartannat år har berlinarna besökt Karlskrona.

Under åren har många hundra tennisintresserade besökt varandras klubbar och kontakterna har på senare tid dessutom inneburit

att många tennisspelare från KTK har deltagit i Grün-Weiss olika serielag.

KRÄFTSKIVA

På morgonen den 7 september kom en relativt liten, men glad skara spelare från Berlin till Karlskrona. Dagen inleddes med en frukost i tennishallen.

De som kom från Berlin re-

presenterade alla 40 åren genom Wolfgang Morsch, som var med redan på 60-talet, med hustru Ulrike och nuvarande ordföranden Jürgen Kern med sitt damsällskap

Renate. En annan gäst som varit med många år var Gerhard Menzel. Från Karlskrona deltog bland många andra några som varit från början nämligen Tomas Hall-



Jubileumskommittén.

Fr. v. Tomas, Claus, "Tinto", Opa och Wolfgang.

Jubileumsmiddagen avnjöts.

ström, Göran Gjertz och Agneta Zimmerman. Sammanlagt deltog ca 50 medlemmar i KTK i de olika aktiviteterna med vår ordförande Gert Friberg med hustru Karin i spetsen.

Under fredagen var det mycket tennis och på kvällen ordnades en kräftska i vårt nya klubbhus intill utomhusbanorna på Rosenholm. Kräfter är inte lika vanliga i Berlin men uppskattades mycket av våra gäster.

Klubbhuset, som nästan helt och hållet har renoverats av Erland och Richard samt ideellt av klubbmedlemmar, fick detta veckoslut debutera som festlokal för klubben. Det fungerade bra och kommer att vara till stor nytta och

glädje för klubben speciellt under utomhussäsongen.

LÖRDAGEN DEN 8 SEPTEMBER

Under lördagen spelades det också mycket tennis på våra nya utomhusbanor. Till lunch bjöds deltagarna på kroppkakor – en maträtt som tyskarna åt med stor förtjusning.

Liksom många medlemmar i KTK har flera medlemmar i Grün-Weiss börjat spela golf. Därför blev det även liten golfävling på Carlskrona Golfklubb. Som ett litet kuriosum kan jag nämna att en av berlinarna är medlem i CGK.

På kvällen ägde den stora jubileumsmiddagen rum – liksom kräftskan på fredagen i klubb-

huset på Rosenholm.

Ordförandena i klubbarna – Gert Friberg och Jürgen Kern – höll högtidstal och utbytte gåvor under kvällen. Juergen Kern tyckte också att det var ett lämpligt tillfälle att överlämna Grün-Weiss förtjänsttecken till 9 medlemmar i KTK för att de aktivt inlett och fortsatt vänskapsutbytet mellan klubbarna.

Kvällen avslutades med dans till den alldeles utmärkte orkestern Släktdraget med Håkan Grahn som "orkesterledare".

Det var roligt och viktigt att många medlemmar från KTK, som inte varit med tidigare, deltog i aktiviteterna. Det är viktigt att det kommer nya medlemmar som vill

delta i detta utbyte som troligen är unikt bland idrottsklubbar i Sverige. Vi som har varit med länge vill gärna successivt introducera yngre medlemmar i detta givande vänklubbsutbyte.

SÖNDAGEN DEN 9 SEPTEMBER

På söndagsmorgonen blev det ytterligare lite tennis och därefter var det stort avsked och våra vänner från Berlin reste hem efter – som de tyckte - ett mycket lyckat veckoslut i Karlskrona.

2008

Våra vänner från Berlin bjöd förstås in oss till TC Grün-Weiss nästa år och vi hoppas att vi ska få ihop ett bra gäng som vill och kan åka.



Fr. v. Guillermo, Björn och Agneta.



Fr. v. Susanne, Gerhard och Ulrike.



Organisationskommittén
Staffan Zimmerman

Dans till Släktdraget.

Lyckad topptävling

- Morgan Johansson överlägsen i P14

I oktober spelades Lotto Cup för klasserna 10, 12 och 14 år i Telenor Arena Karlskrona. Ett 90-tal juniorer kom till spel, fler av dem tillhörande de högst rankade i Sverige i sin åldersklass. Därför blev det också många fina matcher att titta på. En klassvinst och ytterligare en final, blev toppresultaten av karlskronaspelarna i årets upplaga av Lotto Cup. Men, ytterligare många bra prestationer såg vi från KTK:s unga garde.

Jonas Pettersson och Daniel Brodén, i samarbete med Mats Pettersson från tävlingskommittén, hade en tuff uppgift att lägga tidsprogrammet fredag-söndag med tanke på det stora antalet matcher, poolspel m.m. men de lyckades med den äran. Tidplanen blev helt suverän och ytterst få matcher blev försenade. Många tacksamma föräldrar uttryckte sin beundran för den professionella tävlingsledningen.

Tyvärr blev både Gustav Hansson och Philip Bergsell sängliggande strax före tävlingsstart och blev tvungna att lämna wo. Därmed kom förhoppningarna om finalplaceringar att hamna hos Morgan Johansson (P14), Marcus Månsson (P12) och Chelsea Unger (F10).

Morgan gjorde ingen besviken



Morgan Johansson glänste i turneringen. Foto: Mattias Mattisson, SSD

utan tog hem P14-klassen i överlägsen stil. Han vann fyra matcher – varav en på wo – och tappade bara drygt två game i snitt per match. Rasmus Eriksson, Bodafors, svarade för finalmotståndet, men det blev en ganska snabb affär. Finalen bjöd på mycket fin tennis och Morgan spelade inspirerat inför hemmapubliken och vann med 6-3 6-2.

I F14-klassen blev det en ren Växjöaffär mellan storfavoriten Victoria Pahlett och Matilda Heinonen. Dessa två mycket skickliga juniorer gick fram till finalen via vardera fyra ganska enkla segrar för att sedan drabba samman i en spännande match. Heinonen vann första set med 6-3 men fick sedan ge sig med 1-6 1-6. KTK hade sju flickor i startfältet som tyvärr inte riktigt räckte till i den

tuffa konkurrensen. Bäst lyckades Anna Strömblad som nådde kvartsfinal via en vinst.

MARCUS NÄRA SETVINST

Marcus Månsson tappade bara ett game på sin väg fram till semifinalen i P12-klassen och där var han inställd på att ta revansch på Olle Thestrup, Växjö, för fjolårrets förlust i samma tävling. Marcus inledde strålande och hade ganska snabbt ryckt åt sig en ledning med 5-2 tack vare sina stenhårda grundslag. Då förändrades matchbilden och bl.a. började Marcus göra alltför många egna, enkla misstag samtidigt som Olle lyckades med några otroliga bollar. Olle vände på setet som han vann med 7-5 och tog sedan ganska ohotad hem det andra med 6-3. Finalen spelades sedan mellan Thestrup och Alexander Regnér, Smålandsstenar, och det blev en av de bästa matcherna i turneringen. Thestrup kunde till slut stå som segrare med siffrorna 3-6 6-2 6-3.

Sandra Tour, Växjö, var ganska överlägsen i F12-klassen och vann sina fyra matcher med bara ett förlorat set. Den tuffaste matchen hade Sandra mot klubbkamraten Kajsa Rinaldo Persson i andra omgången och det var här hon tappade ett set. I finalen besegrade hon en annan klubbkamrat, nämligen Emma Thuresson med 6-1 6-2.

Chelsea Unger, vann sin F10-pool och gick till slutspel där hon vann sin första match mot Frida Ejderstedt, Växjö, med 6-0 6-1 för att sedan i finalen ställas mot den äldre och mer rutinerade Kajsa Rinaldo Persson, Växjö. Chelsea kämpade storstilat men kunde inte riktigt hota Kajsa till slutsegern. Kajsa vann till slut med 6-2 6-2.

Christoffer Regnér, Smålandsstenar, svarade för en formida-



Marcus Månsson gjorde bra ifrån sig i sin klass.

bel uppvisning i P10-klassen. Han vann sina matcher i överlägsen stil och i finalen mot Hannes Bengtsson, Kalmar, tappade han bara ett game.

Ingen av KTK:s fyra deltagare nådde ända fram till slutspelet, men presterade bra motstånd i poolspelet.

Mats Pettersson skötte tillsammans med KTK:s tränartrojka och ytterligare några föräldrar, tävlingsansvaret med bravur.

Stort tack.

Peter Adaktusson och Gert Friberg



Chelsea Unger gick till slutspel.

Tävling dygnet runt

Karlskrona TK tillbringade Alla helgons helg i Göteborg på en dygnet runt-tävling med alla sina tävlingsungdomar.

Tävlingen arrangerades av Ulf Börjesson och Stefan "Stiff" Svensson och deras stab på klubben GLTK (Göteborg Lawn Tennis Klubb).

Vi bodde spartanskt på en av banorna i den stora tennishallen.

SOCIAL SAMVARO

Syftet med resan var dels att stärka den sociala samvaron, samt att alla ungdomarna skulle få viktig matchträning, vilket möjliggjordes av spelformen som var poolspel, där alla fick lira minst



tre matcher var. Vi ville också att ungdomarna skulle få ta mycket eget ansvar, tex ställa sin väckarklocka och gå upp själva om de hade match mitt i natten. Detta sköttes ganska bra av de flesta, medan vissa har en del att förbättra på denna punkt.

Den sociala biten fungerade mycket bra eller som en av deltagarna, Jakob Jaudikt, uttryckte det "det är trevligt med sådana här sociala arrangemang". En annan av våra deltagare som, liksom Jacob, höjde sig över den sociala mängden var Jens "Nan" Olsson, som knöt flera nya kontakter i hallen. Även flera andra, tex Kai Unger, trivdes som fiskar i vatten.

En rolig social händelse var när tränarna gick på restaurang för att äta svensk husmanskost; De träffade en tvättakta Göteborgare som hette Johnny, och han drog den ena Göteborgs-storyn efter den andra. Johnny berättade även gamla tennisanekdoter från förr, då han jobbade på vaktmästeriet på GLTK, samt gav våra tennisungdomar fina kost-tips.

BRA PRESTATIONER

Om vi går till det sportsliga gick det oväntat bra för flera spelare. Bäst klarade sig Dennis Merdan,

som gick ända fram till final i pojkar 14. I semifinalen fick Dennis en riktigt urladdning och servade och spelade forehead som en riktig storspelare. Tyvärr kunde inte Dennis riktigt upprepa spelet i finalen, där han mötte en listig spelare från Vetlanda, tränad av Tomas Carlsson.

Vi hade ytterligare en spelare som vann sin pool och nådde slutspelet, nämligen Henrik "Skeppet" Lindeborg, i pojkar 12. Henrik visade prov på mognad både på och utanför banan. Han eliminerades först i kvartsfinalen av en spelare från Göteborg. Tim "Poker" Larsson kom tvåa i sin pool och Kai Hendrik Unger kom trea.

SJÄLVFÖRTROENDE

På tjejsidan vann Lisa Strömblad två matcher och Michelle Bergsell kom tvåa i sin pool. Flera av tjejerna behöver jobba med sitt självförtroende för att kunna utnyttja sin potential.

Alla var trötta och utpumpade när de kom hem!

Tränarna i KTK Daniel, Pettan & Wille

Dennis Merdan, som klarade sig bäst i tävlingen

SKANSKA
ASFALT & BETONG SYD
VAMBÅSA, 0455 - 447 00



BERGÅSA
www.bergasaljudoljus.se

EXPOSEPRINT
HIGH QUALITY LARGE FORMAT PRINTING



AUDIO VIDEO

Ljud & Bild Dahlgren o Bank
Vedeby Center • Karlskrona

SVENSK  FASTIGHETS FÖRMEDLING



Dags för årsmötet 2008 och årsmötesfesten!

Boka redan nu den
9 februari 2008 kl 12.00
i Tennishallens cafeteria!

Du kallas härmed till årsmötet och du som är medlem får avge förslag att behandlas av styrelsen. Förslag från medlem ska vara styrelsen tillhanda senast fem veckor före årsmötet vilket innebär lördagen den 5 januari 2008.

Medlem som har betalat medlemsavgifter och under årsmötet fyller lägst 12 år samt hedersmedlem har rösträtt på möte. Rösträtten är per-

sonlig och får inte utövas genom ombud.

Medlem som inte har rösträtt har yttrande- och förslagsrätt på mötet. På kvällen är det dags för den traditionella Årsmötesfesten som startar kl 1800. Det blir buffé, lekar och prisutdelningar i vanlig ordning. Vi håller till i cafeterian precis som förra året.

Anmälan görs på anslagstavlan i hallen.

Välkomna, önskar styrelsen

Anette's Hälsotanke

Jag heter Anette Jinnevall och jag har fått den stora äran att skriva i Karlskrona Tennisklubb's tidning, "Fördel". Syftet med min spalt är att genom olika teman i varje nummer av tidningen nå ut till såväl barn, ungdomar och vuxna som är intresserade av att ta hand om både sin inre och yttre hälsa, eftersom det är så viktigt med balans i kroppen för att må riktigt bra.

I detta nummer kommer jag att berätta lite om vem jag är, vad KBT innebär, och vad jag kan komma att ta upp i framtida nummer.

UTBILDNING

Jag har jobbat inom IT-branschen i 18 år, men har nyligen utbildat mig till stress- och friskvårdsterapeut nere i natursköna Höllviken på Falsterbolandet i Skåne. Denna utbildning passade mig kanonbra eftersom jag i hela mitt liv har varit intresserad av att röra på mig och att äta god och näringsrik mat.

Jag läste 12 olika ämnen under utbildningen där mina klara favoriter var "Mental träning/avspänning" och "Stresshantering". En gång i veckan leder jag en stresshanteringsutbildning tillsammans med en kurskamrat för 13 tjejer i olika åldrar. Varför det bara har blivit tjejer är en ren slump, eftersom en god blandning av både killar och tjejer hade varit den ultimata gruppen, eftersom vi kanske stressas av lite olika saker. Det viktiga är att få en förståelse för sin egen situation och medel att förstå och hantera den.

Om dagarna jobbar jag som IT-konsult, för närvarande på UIQ Technology i Ronneby.

Mitt jobb är verkligen en kontrast till vad jag utbildat mig till, men jag känner att jag har stor nytta av mina kunskaper i mitt jobb, som ofta kan vara väldigt jäktigt och stressigt.

Planer på att ge mig ut på företag och förläsa om mental träning och stresshantering finns också.

KOGNITIV BETEENDE TERAPI

Den "röda tråden" i den utbildning som jag gick samt i den stresshanteringskurs som jag håller på kvällstid är den Kognitiva Beteende Terapi, även kallad KBT. Detta är en metod som blir mer och mer populär i Sverige när det gäller att hjälpa människor med olika problem eller som kanske vill ha hjälp med att nå sina mål på ett snabbt och effektivt sätt.

KBT innebär att en tanke man har kan ge upphov till en känsla som i sin tur påverkar ens beteende. Tyvärr kan detta generera i negativa tankemönster som kan vara svåra att ta sig ur.

Men det fantastiska är att man faktiskt kan lära sig att tänka på ett annat, mer positivt sätt, för att påverka sina känslor och sina handlingar. Detta kallas mental träning. Många tankar man har är helt och hållet påhittade av en själv. Det gör att man kan gå och må dåligt av något man själv har hittat på men som aldrig har hänt eller kommer att inträffa. KBT fokuserar på lösningar i stället för problem.

Vet du att man tänker i genomsnitt 60 000 tankar per dag. Kan du gissa hur många tankar av dessa som man aldrig har tänkt förut?

Faktiskt är det bara 3 % som är "nya" tankar. De andra har man tänkt förut och detta gör ju att man ältar saker helt i onödan och kan gå och må dåligt av detta. Idén med KBT och mental träning är just att man ska träna sig att tänka på sådant som är viktigt och verkligt och då mår man också mycket bättre.

ATT ANVÄNDA KBT

Inom idrotten kan man använda

mental träning för att träna sig mentalt för att nå sina mål och resultat på ett konstruktivt och målinriktat sätt.

Låt mig ta ett exempel: Erik ville gärna bli lika duktig som sina kamrater i tennisklubben, men hade sedan han var liten intalat sig själv att han var jättedålig på tennis och hade aldrig trott att han skulle komma att vinna någon match över huvudet. Ändå tränade han tennis flera gånger i veckan för att han tyckte det var så roligt, men stod stilla i sin utveckling eftersom han inte trott på sin egen förmåga.

Med hjälp av en personlig coach som jobbar enligt KBT, fick Erik hjälp med att tro på sig själv och genom att försöka se sig själv som vinnare i en tennistävling, detta kallas för visualisering, fick han kraft och inre styrka att avancera till sitt mål, dvs att vinna sin första tennismatch. Efter några månader med hjälp av sin coach att sätta upp delmål och mål blev Erik bättre och bättre på att spela tennis och till slut stod han där på prispallen med sin allra första buckla högt över huvudet.

Eftersom hjärnan har svårt att skilja på upplevelsen av något som händer i verkligheten och en händelse du föreställer dig, kan du genom att visualisera, mentalt förbereda dig på att ta dig till ett mål som du verkligen vill uppnå, i Eriks fall en plats på prispallen.

AKTUELLA ÄMNER FRAMÖVER

Mental träning är något som jag kommer att skriva mer om i framtiden eftersom den kan användas inom många olika områden, inte minst inom tennis. Jag kommer också att ge praktiska råd om hur man går tillväga när man tränar mentalt. Det är ju lika viktigt med mental träning som med fysisk träning.



Jag kommer också att lära dig att se dina negativa tankemönster. Ägna inte ilska och energi åt saker du inte kan göra något åt, utan gör något åt det istället. Tänk på något roligt! Kommer den negativa tanken tillbaka, släpp den igen.

Slös inte energi på fel saker som gör att du mår sämre.

Några andra ämnen som kan bli aktuella är:

- Näringsämnen som bygger upp kroppen: Proteiner, kolhydrater, fett, vatten, vitaminer och mineraler. Varför man behöver lite av allt och varför barn behöver mer än vuxna!
- Vad är antioxidanter och får jag i mig tillräckligt?
- Vad är GI-mat och är det bra för kroppen?
- Sockeröverkänslighet hos barn.
- Kan det vara skadligt att träna mycket som barn?
- Är det föräldrarnas fel att våra barn blir stressade?

Då tackar jag för mig för denna gång och ser fram emot att få skriva om något som förhoppningsvis ska intressera både vuxna och barn i nästa nummer av "Fördel"

På återseende!

Anette Jinnevall,
Dipl. Stress- och
friskvårdsterapeut

Mats Svensson

Bil AB



NOTISER



Helge Nilsson
t.vr. och Bengt
Olvedal.

Trotjänare lagt racket på hyllan

Vid veterankommitténs upptaktsmöte i klubbstugan måndagen den 3 september avtackades Helge Nilsson för sina insatser i veterankommittén där han varit dess nestor. Han har också på ett förtjänstfullt sätt varit kassör i KTK under ett flertal år. På tennisbanan

var han den perfekta dubbelpartnern och avgjorde många matcher med sin "aviga" backhandvolley. Nu har han av hälsoskäl tvingats avsluta en lång och framgångsrik tenniskarriär.

Arne Niklasson

Gothenburg Open

Tre av Karlskrona Tennisklubb's bästa 13-14-åringar deltog i Gothenburg Open som ingår i Tennis Europe Junior Tour. Tävligen startade 26 november och Karlskronas 3 spelare, Morgan Johansson, Gustav Hansson och Marcus Månsson, tog sig in i kvalet.

Marcus Månsson ställdes mot Erik Johnsson (Allmänna TK Lund) och kämpade bra men hade problem att hänga med i det höga tempot och fick se sig besegrad med 6-2, 6-2.

Gustav Hansson inledde mot Julius Kudinoff (Köpings TK) och kunde, efter lite osäkert spel i första set, rycka ifrån och vinna matchen med 4-6, 6-4, 6-1. I kvartsfinalen ställdes Gustav mot 5:e seedade tysken Daniel Masur. Gustav spelade bra men räckte inte riktigt till. Masur vann matchen med 6-2, 6-2.

Morgan Johansson inledde mot Alexander Regnér (Smålandsstenars TK) och visade upp hela sitt register vilket ledde till en enkel vinst med 6-2, 6-0. I kvartsfinalen

mötte Morgan 3:e seedade Joachim Bjerke från Norge. Efter ett stabilt första set och ledning med 5-2 i andra slappnade Morgan av något och släppte in Bjerke i matchen, något som Norrmanen inte var sen att utnyttja utan kom ikapp och vann andra set. Detta blev dock en liten väckarklocka för Morgan som lyckades skärpa sig och dra ifrån ordentligt i tredje set som han vann och därmed matchen med 6-4, 5-7, 6-1. I semifinalen ställdes Morgan mot sverigetrean Nils Hällestrand (Danderyds TK). Ett jämnt första set slutade med vinst till Hällestrand med 7-5. I andra set lyckades inte Morgan få ihop sin fokusering utan matchen gled honom ur händerna och Hällestrand kunde vinna med 7-5, 6-2.

Detta var ett första smakprov på Europatouren för några av våra spelare och vi ser ljus på framtiden och fler tävlingar, båda i Sverige och ute i Europa.

Jonas Petersson
Coach

Ronnebyspelen

Dygnet-runt-tävlingen Ronnebyspelen avgjordes 9-11 november.

I Flicksingel 16 vann Karlskronas Elina Lindeborg finalen över klubbkompisen Veronica Vidarsson med 6-0 6-3.

Veronica deltog dock även i Flicksingel 18 där hon kunde ta hem finalen mot Julia Eriksson (Växjö TS) med 6-1 6-3.

Henrik Lindeborg tog sig till final i Pojksingel 12 men fick där se sig besegrad av Alex Hallström (Olofströms TK) med 6-0 6-3.

Hanna Andersson och Lisa Strömblad möttes i semifinalen i FS14 där Lisa var den starkaste och vann med 6-3 6-1.

Lisa ställdes sen mot Matilda Heinonen (Växjö TS) i finalen och fick tyvärr se sig besegrad med 6-1 6-1.

Vinst i Tumba

12-åriga Gustav Hansson ställde upp i Pojksingel 13 och Pojksingel 14 i Tumba Höst Cup.

I Pojksingel 13 kämpade sig Gustav till final och slog på vägen bland annat duktiga Alexander Avérkiev (Farsta TK). I finalen väntade Martin Magnusson (Strängnäs TK) men han hade inget att sätta emot Gustavs storspel. Gustav vann finalen med 6-1 6-2.

I Pojksingel 14 tog sig Gustav fram till kvartsfinal där Dikran Masso (Södertälje Pershagen TK) var sträet vassare och kunde vinna med 6-2 6-1.



KIFAB Cup 2007 i Kalmar

KIFAB Cup 2007 spelades i början av november i Kalmar. Chelsea Unger vann sin pool och ställdes mot duktiga Fanny Östlund (Uppsala Stud IF) i finalen. Chelsea kämpade på bra men fick se sig besegrad med 6-1 6-0.

Chefstränaren informerar

Så var det snart slut på höstens träning och det känns som att tiden rusat fram. Vi avrundar terminen med Juldubbel den 21:a och Tenniskoletävling den 22 december.

Höstterminen håller på till och med söndag 23 december och vårterminen startar från och med onsdagen den 9 januari.

Om du **inte** vill fortsätta till våren så var vänlig meddela oss snarast via mail eller telefon (se nedan). Om du inte avanmäler dig kommer du automatiskt med till våren. I regel är det samma grupper och tider, så det är bara att dyka upp som vanligt från och med 9 januari. De som eventuellt får ändrad grupp och/eller tid kommer vi att kontakta innan terminen börjar.

Jag tänkte nedan redogöra lite för hur jag tycker de olika delarna i träningsverksamheten fungerat under terminen som varit.

ELITGRUPPEN

Här ingår f.n. sex spelare, som ligger bra till i Sverige i sina åldersklasser och som har en uttalad ambition att bli elitspelare. Här har vi under terminen framförallt utvecklat fysträningen, med tränarled fys två gånger i veckan (den ena tillsammans med övriga tävlingsungdomar) och dessutom egna fysprogram och individuella uppgifter.

Vi har också infört rutiner när det gäller uppvärmning, nedjogging m.m., där spelarna får turas om att vara ansvariga för uppvärmningen.

I och med att några av spelarna i åldern 12-13 år nått den yppersta Sverigeeliten kommer vi att åka på några internationella Tennis Europetävlingar. Den första av



Daniel Brodén, chefstränare KTK.

dem går redan nu i november, övriga nästa år.

TÄVLINGSGRUPPERNA A OCH B

I A-gruppen finns sex spelare och i B-gruppen 22. Från och med höstterminen har vi skärpt kraven lite för att få vara med i A-gruppen, då vi tyckt att dessa båda tävlingsgrupperna varit lite för lika innan.

En skillnad är också att vi har organiserad matchträning genom att anordna sparring-sammandragningar vissa helger, istället för att som tidigare köra varannan vecka.

INTRESSEGRUPPEN

Intressegruppen innebär att man

tränar två timmar i veckan i Tennisskolan. Alla som vill göra detta kan anmäla sitt intresse till tränarna, så tar vi ut er så fort det finns plats i lämplig grupp. I regel tränar man i två olika grupper. En förutsättning för att få träna två gånger i veckan är att man visar intresse på träningarna.

TENNIS EN TIMME I VECKAN

Här har vi träningsgrupper för barn och ungdomar i olika åldrar, från ca 10 år och uppåt. Man tränar i regel med vanlig tennisboll. Maxantalet i en grupp är i sex stycken per bana, vid flera banor kan det alltså vara fler deltagare, fast då är det oftast två tränare. I vissa grupper på lördagar har vi tyvärr varit tvungna att kalla in vikarier vid ett flertal tillfällen, då de ordinarie tränarna spelar i damlaget. Till våren är serien slut och vi räknar då med att de tilltänkta tränarna kan närvara varje gång.

MELLANBOLL

I den här kategorin är deltagarna oftast mellan 7-9 år. Man tränar med en boll som är lite långsammare än den vanliga bollen, vilket gör att det är lättare att spela och att lära sig en effektiv och biomekaniskt riktig teknik. Antalet deltagare i gruppen är vanligtvis nio stycken och våra yngre tävlingsjuniorer turas om att vara hjälptränare till huvudtränaren.

MINITENNIS

De yngsta här är inte mer än fyra år gamla och de äldsta ca 7 år. Här används i regel skumgummiboll, men även ballonger, pinnbollar och megabollar kan förekomma som praktiska och pedagogiska hjälpmedel. I den här kategorin är fokuseringen på lek, glädje, koordination, bollkänsla, samt barnens

behov av att röra sig mycket av största betydelse. Koordinationsförmågan är oftast inte tillräckligt utvecklad hos barnen för att lära sig en bra teknik, därför prioriterar vi ovanstående saker.

VUXENKURSER

Intresset för och antalet i våra vuxenkurser har ökat markant. Generellt så kan man säga att vi i vuxengrupper för nybörjare har en tränare och max sex deltagare per bana. När man efter ett par terminer har lärt sig grunderna blir det mer spelövningar och då har vi oftast fler banor, med totalt två tränare och max 4-5 stycken per bana.

SENIORGRUPPEN

Denna kategori består av seniorer som fortfarande tävlar och deltar i våra A-lag för herrar och damer.

Tre damlagsspelare och tre herrlagsspelare deltar i denna grupp. Förutom organiserad träning i Tennisskolan har spelarna bl.a. möjlighet att vara med och sparra i Idrottsprofilerna för högstadiet och gymnasiet.

Daniel Brodén

För att nå oss tränare:

Jonas "Pettan" Petersson,
tel: 0768-867103,
mail: kansli@karlskronatk.com
Daniel Brodén, tel: 0768-867104,
mail: daniel@karlskronatk.com
Johan "Wille" Wilhelmsson,
tel: 0768-867105,
mail: wille@karlskronatk.com

God Jul & Gott Nytt År önskar Fördel alla sina läsare!



Karlskrona Tennisklubb vill tacka alla våra sponsorer för ett gott samarbete 2007.

God Jul och ett lika bra 2008 önskar vi er!

Huvud sponsorer:

**BLT
Swedbank
Intersport
Amer Sport / Wilson
Printfabriken
Stena Line
Roxtec**

Övriga:

**HiQ
KPMG
Doflex
Eye Do
Skanska
Z-bageriet
Engineering
Affärsverken
Café Utkiken
Ernst & Young
Fastighetsbyrå
Storköksprodukter
Bergåsa Ljud & Ljus
Time Out Sports Camp
Lindebergs Fastigheter
Advokatfirman Björn Lindmar
Energi & Värme
Body Shop
ATEA**

**SEB
Frotté
Lawnit
Bravida
Diplom-Is
Clubtjänst
GSL / Lotto
Exposeprint
CA Fastigheter
Folkuniversitetet
Mats Svenssons Bil
Computer Aided Fluid
Ryggkliniken Jan Preutz
Racketdoktor / Babolat
Ica Supermarket Cityhallen
Svensk Fastighetsförmedling
Audio Video
L-K Chark
Tarkett**

Gynna KTKs sponsorer

Om vi medlemmar gynnar våra sponsorer, kommer dessa även i fortsättningen med stor glädje satsa på KTK. Gör därför i första hand Dina inköp hos våra sponsorer, uppmana Dina anhöriga och vänner att göra likaså. Tala gärna om för sponsorn att Du tillhör KTK och att Du har uppmärksammat att de stödjer klubben. Detta kommer garanterat att ge ett mervärde för alla parter.