



Velkommen til verdens mest inkluderende bordtennislejr.

Et læringsmiljø, hvor spillerne vokser gennem tillid og dialog.

B75 INTERNATIONAL BORDTENNISLEJR 2026

Aabybro, Danmark 4 til 19 dage fra 8. juli til 26. juli



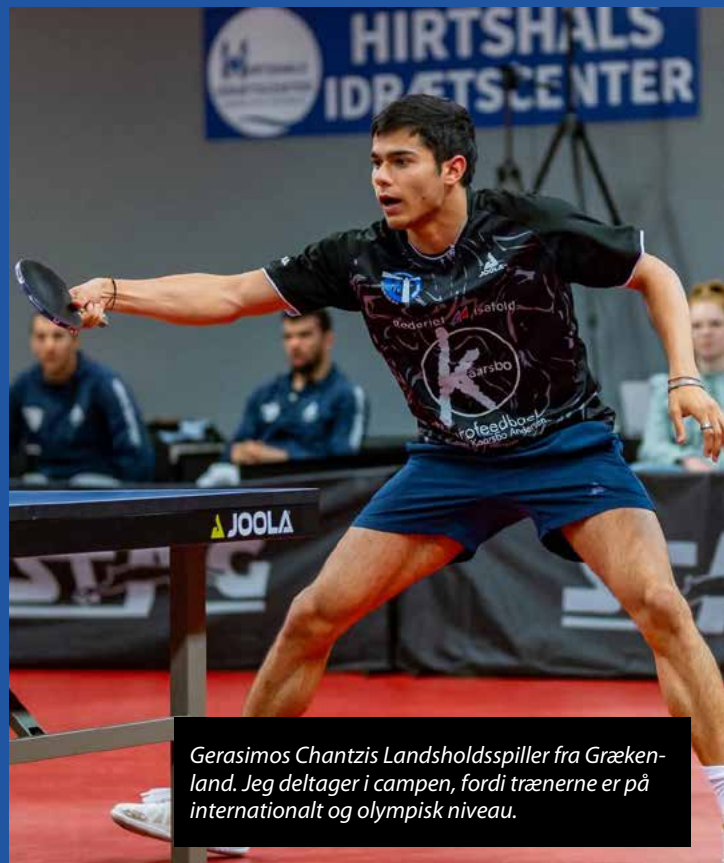
Marco, 7 år, deltager i lejren, hvor han møder andre på samme alder og trænere, der tilpasser træningen til hans alder.



Philippe Poncet, her sammen med den olympiske og nationale træner for Spanien, Weidong Shi. Philip ønsker at fremme, hvordan motion kan forbedre livet for mennesker med KOL.



Mange spillere over 60 år deltager i lejren her. Solveig Henriksen her sammen med den franske topcoach og underviser Eric Labrune.



Gerasimos Chantzis Landsholdsspiller fra Grækenland. Jeg deltager i campen, fordi trænerne er på internationalt og olympisk niveau.

I samarbejde med



UDTALELSER FRA SPILLERE OG TRÆNERE

"Mange spillere kommer til vores camp, fordi det er det eneste sted, hvor de kan arbejde så tæt sammen med mange kompetente trænere. Spillerne udvikler sig langt ud over forventningerne, og campen handler om meget mere end bordtennis."

Trænerne

"Jeg følte mig virkelig lyttet til af min træner. Mine meninger var vigtige, og feedbacken blev tilpasset mig som spiller."

"Denne camp hjalp mig med at forstå mit eget spil bedre, ikke bare træne mere. Nu ved jeg, hvad jeg skal arbejde på."

Feedback fra deltagere, B75 Camp Survey 2025



To meget kompetente kvindelige trænere på lejren:
Yana Timina og Yuhua Shen.



Den fantastiske indiske træner Santosh Ariswilli elsker, at
lejren også udvikler os som mennesker.

HVAD GØR DETTE CAMP TIL ET UNIKT LÆRINGSMILJØ?

Hos B75 går fokus ud på gentagelse — træningen er bygget op for at fremme reel læring, selvbevidsthed og personlig udvikling.

Spillerne træner i små grupper på 16 (opdelt i 8 + 8) under vejledning af tre erfarne trænere og en dedikeret pædagogisk leder.

Trænerne arbejder som et team og kombinerer deres forskellige indsigter og erfaringer, mens den pædagogiske leder sikrer, at læringsmiljøet er støttende – ved at skabe tillid, klarhed og meningsfulde samtaler med hver enkelt spiller.



Sam Wilson og Félix Gaugry taler sammen efter træningen.

HVAD DU VIL OPLEVE PÅ B75 CAMP:

- Et læringsmiljø baseret på lederskab og psykologisk forskning, der understøtter læring og præstation.
- Et mangfoldigt trænersteam fra hele verden, der deler deres viden for at hjælpe hver enkelt spiller med at udvikle sig.
- Trænere og spillere arbejder sammen om at skabe en personlig køreplan, der giver en klar retning mod individuelle mål.
- Træningssessioner – både individuelle og gruppebaserede – er skræddersyet til hver spillers specifikke mål og områder, der kan forbedres.
- Videofeedback kombineret med åbne, tillidsbaserede samtaler, der hjælper spillerne med at forstå deres eget spil bedre.
- Daglige check-in- (målsætning) og check-out-sessioner (feedback) tilskynder til selvrefleksion og læring efter hver træning.
- Et sikkert miljø, hvor spillerne støtter og lærer af hinanden.

SPARRING OG NIVEAUDELT TRÆNING:

- Internationale topspillere sparrer i de højeste niveaugrupper.
- Når niveauerne varierer for meget til at sikre et afbalanceret spil, anvendes sparringspartnere.
- Dette sikrer udfordrende og meningsfuld træning for alle spillere
- Spillere på alle niveauer – fra begyndere til erfarne seniorer – træner sammen og inspirerer hinanden til gensidig udvikling.

DAGLIG TRÆNINGSTRUKTUR:

- To træningssessioner om dagen, hver af 2,5 timers varighed.
- Den ene session fokuserer på personlige multiboldøvelser for at forbedre de tekniske færdigheder.
- Den anden session omfatter gruppeøvelser for at opbygge matchspilsevner.
- Hver dag starter med en yogasession ledet af en mindfulness-lærer for at understøtte fokus og mental velvære.

EN LEJR FOR SPILLERE I ALLE ALDRE, NIVEAUER OG BAGGRUNDE

- Spillere fra mere end 30 nationer, fra landsholdsniveau til begyndere
- Deltagerne er mellem 10 og over 75 år
- Omkring 50 % af deltagerne er typisk voksne
- Grupperne omfatter altid deltagere på 60 år eller derover
- Spillere på 10 år eller derunder skal ledsages af en voksen



Et inkluderende og ansvarligt læringsmiljø

Vi byder velkommen til:

- Paralympiske atleter
- Mennesker med Parkinsons sygdom
- Mennesker med KOL
- Mennesker med indlæringsvanskeligheder
- Plejere og familiemedlemmer

Inklusion på B75 understøttes af struktur, dialog og klare roller, hvilket sikrer, at alle deltagere respekteres og støttes i deres læring.

Samarbejde og support

Vi samarbejder med:

- Cure4Parkinson. Contact: Elisabeth Ildal - Phone: +45 2341 15555 · elisabeth@ildal.com
- O2&Cie urgence BPCO. Philip Poncet - Phone: +33651289031 · direction.o2etcie@gmail.com

Transport til lejren:

- Du kan flyve direkte til Aalborg Lufthavn.
- Du kan flyve til Københavns Lufthavn og tage Flixbus.dk direkte til Aalborg Station.
- Priser nu: 179 DKK for voksne og 89 DKK for børn under 11 år for en enkeltbillet.

TILMELDING

Alle skal tilmelde sig online på <https://b75.nemtilmeld.dk>

Du kan tilmelde dig en, to, tre eller fire træningsperioder.

En træningsperiode varer 4 dage og 3 nætter.

Der er en hviledag mellem hver træningsperiode.

Skann koden og gå til
registreringsformlen



PRISER

Tidlig tilmeldingspris gælder indtil 30. april 2026. Fra 1. maj opkræves fuld pris.

Tilbagebetaling: Fuld refusion gives indtil 10. maj. Efter 10. maj vil refusion blive vurderet fra sag til sag.

PRIS for hver træningsperiode (4 dage og 3 nætter)	Inden 30. april	Fra 1. maj
Intet værelse; ophold uden for lejren - pr. person	€ 451	€ 500
Klasseværelse (gulv) - pr. person	€ 500	€ 550
4 til 6 personers værelse - pr. person	€ 539	€ 590
2 personers værelse - pr. person	€ 644	€ 700
1-personers værelse uden bad eller toilet på værelset	€ 875	€ 920
1-personers værelse med bad og toilet på værelset	€ 1050	€ 1100

ANDRE UDGIFTER

Ekstra overnatning: En ekstra overnatning, der inkluderer et måltid, koster 58 €. De fleste spillere overnatter en ekstra nat før eller efter lejren. Du kan blive nødt til at flytte til et klasseværelse en nat efter din sidste træningssession.

Taxa og shuttle: Hvis du rejser med fly, tog eller færge, kan du bede om vores shuttle-service til lejren fra: Aalborg Lufthavn 12 € for den ene vej og 24 € for retur.

Hirtshals eller Frederikshavn Færgeterminal 24 € for en vej og 48 € for en retur. Aalborg Banegård 12 € for en vej og 24 € for en retur.

Ekstra måltider: Besøgende i lejren kan købe måltider. Omkostningerne er: Morgenmad 13 €, frokost 13 €, aftensmad 17 €, aftenkaffe 10 €.

Adgang til pool og fitnesscenter: Pools, sauna og fitnesscenter i DGI Huset er tilgængelige til dagspris.

SENGETØJ OG HÅNDKLÆDER

Sengelinned, puder og dyner er nu inkluderet i alle værelser. Deltagerne skal medbringe egne håndklæder.

TRÆNERE ELLER FORÆLDRE ER VELKOMNE PÅ CAMPEN

Spillernes trænere og forældre er velkomne til at deltage i campen. Hvis du deltager som træner eller forælder, opfordrer vi dig til aktivt at støtte spillerens læring og oplevelse under campen. Trænere og forældre får 30 % rabat på spillerens pris.

HVIS DU HAR SPØRGSMÅL, KONTAKT:
lars@rokkjaer.com

ET INTERNATIONALT COACHINGTEAM:

Læring og udvikling i fællesskab

Hos B75 arbejder coachene ikke alene. Vores internationale coachingteam samler erfaringer fra forskellige lande, kulturer og præstationsmiljøer, lige fra OL til nationale og regionale niveauer.

Med støtte fra pædagogiske ledere samarbejder trænerne, reflekterer og udvikler deres lederskab under lejren – for at sikre et konsistent, respektfuldt og spillercentreret læringsmiljø.

Nedenfor er de nuværende trænere, og flere kan tilkomme. Besøg www.b75.dk for de seneste opdateringer.



Amila Thilakarathna

Cheftræner for Brighton Bordtennisklub.
Tidligere landsholdsspiller for Sri Lanka.
Tidligere PDC-træner for Table Tennis England.



Aleksey Yefremov

ITTF High performance coach.
Landstræner for Indien, Egypten, Guatemala, Peru, Colombia, Island og Norge. Har afholdt over 50 ITTF- og ETTU-træneruddannelseskurser.



Andreas Rokkjær

Træner ved B75 Table Tennis Academy og tidligere ITTF Hot Spot.
Har en universitetsgrad i anvendt filosofi.
Uddannet ved B75 Coach Academy og ITTF Hot Spot.



Antonio Herrera

Træner i Sverige. Har sin egen bordtennisskole i Columbia.



Mia O'Rahilly Egan

Cheftræner i regionen Ancona
Mia er irsk mester



Christian Björklund

Højeste træneruddannelse i Sverige.

Arbejder med spillere på alle niveauer, fra begyndere til elite.
Fuldtidstræner og underviser ved det svenske forbund.



Claus Arnsbaek

Professionel træner for danske ungdomslandsholdspillere.
Regional træner på Fyn og cheftræner for OB.

Specialiseret i at udvikle talent hos unge spillere.



Christine Loyrion

Erfaren cheftræner hos Romans. Har trænet mange internationale franske unge spillere. Butterfly-træner af året 2018.



Clement Haendler

Træner med international erfaring. Professionel træner, der udvikler spillere i Frankrig og Schweiz.



Emiliano Franzini

Cheftræner hos 11 Taškas Vilnius.
Uddannet ved B75 Academy.



Joe race

Træner og leder af Barnsley Bordtennisklub.
Joe er en af de mange frivillige ledere, der skaber daglig værdi for børn. En del af B75 Bordtennisakademi.



Eric Labrune

40 års erfaring, 20 år som cheftræner for National Center i Boulouris (Franske Riviera). Sportschef for Provence Cote d'Azur League.



Binghui Mai

5 års erfaring som træner i Kina.
Deltog i den kinesiske bordtennis-superliga. Udnævnt til Kinas nationale førsteklases atlet.
Træner for den serbiske klub Red Star.



Ruby Gao

Manager og træner for to klubber i Kina.
Ruby organiserer kinesernes deltagelse i B75 International Table tennis Camp



Istvan Moldovan

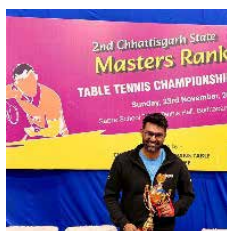
Tidligere norsk landsholdsspiller i 10 år.
Har en kandidatgrad i psykologi og sport.
Arbejder med olympiske atleter, landsholdssportudøvere og ledere i erhvervslivet.

**Lee McHugg**

Har udviklet mange spillere fra begynder til højt nationalt niveau.
En af de primære trænere ved Birmingham TT Academy.

**Provas Mondal**

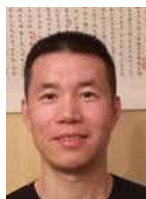
Indisk professionel topcoach. I øjeblikket på Sardinien.
Tidligere coach ved Werner Schlager Academy.

**Santosh Aranwilli**

Sidste år tog Santosh lejren med storm. Sikke en træner.
Indisk top-træner og nr. 2 ved det indiske nationale mesterskab 2025.

**Lucian Filmon**

Cheftræner ved Department 95 Paris.
Verdensmester for veteraner +40.
National mester med Pontoise Cergy 2024.

**Shi Weidong**

Landstræner i Spanien deltog i OL 2024.
Tidligere professionel spiller, 3 gange spansk mester.
Højt kvalificeret træner, der arbejder med alle spillere, fra elitespillere til nybegyndere.

**Martin Lundkvist**

Tidligere landstræner for det danske kvindelandshold.
Direktør for Dansk Bordtennisforbund.
Nu træner i Roskilde.

**Simon Fisher**

Træner for Færøernes landshold.
Træner i Viby Bordtennisklub Danmark.

**Tanja Helle**

Hollandsk mester i 2024. Professionel bordtennisspiller og træner i Paris.
Uddannet ved B75 Academy.

**Melissa Vgn**

Uddannet træner fra afdeling 95 i Paris.
Desuden uddannet fra B75 Coach Academy.

**Yuhan Chen**

Direktor Team Göteborg. Toptræner, tidligere ungdomslandsholdsspiller i Kina. Her sammen med Zakaria Mercade fra B75 Academy.

**Sam Wilson**

Sam Wilson Professional træner i England. Tidligere landsholdsspiller.

**Tarek Hassan Shahin**

Tarek Hassan Shahin Cheftræner og leder i B75.
Tidligere landstræner i Egypten.

**Nicklas Bjerregård**

Uddannet dansk ungdomscoach.
Uddannet ved B75 Academy.

**Passant Osman**

ITTF-træner. Ungdomslandstræner for Egypten.
Træner for Hana Goda. Billede: December 2024, Mauritius Cheftræner på træningslejr for landsholdsspillere.

**Tobias Dyrendal**

Træner i B75's bordtennisakademi.
Uddannet ved B75 Coach Academy.

**Richard Pelc**

Professionel træner i England. Uddannet ved B75 Academy.



Victoire Barthelemi
Uddannet træner fra
afdeling 95 i Paris.
Desuden uddannet fra B75
Coach Academy.



Yana Timina
Top ITTF-træner.
Toptræner i Holland.
Nationalt ansvarlig for hollandske pigetalenter.



Mads Jørgensen
Mads Jørgensen har været en del af det danske
landsholds trænerstab i mange år. Mads er en
dygtig træner med en venlig og varm person-
lighed.



Yoeke Gunsing
Ungdomstræner i Holland.
Uddannet ved B75 Coach
Academy.



Zakaria Mercade
Toptræner i B75.
Børn og 60+ elsker alle
Zakaria.

Administration



Lars Rokkjær
Grundlægger af lejren



Thomas Krejdal
Overnatning



ALESSANDRA NEGRI
Køkkenleder



En spillers perspektiv:

"Jeg vil gerne give min mening om B75 Table Tennis Camp. Hele oplevelsen havde en meget positiv indflydelse på mig. Jeg havde aldrig forestillet mig et campmiljø med så meget positiv energi, respekt og varme. Campen samlede et lille fællesskab, hvor mennesker i forskellige aldre og med forskellige baggrunde kunne sameksistere uden barrierer. Jeg fik ikke kun bordtennisfærdigheder, men også selvtillid, tillid og en følelse af tilhørsforhold."

Mukesh



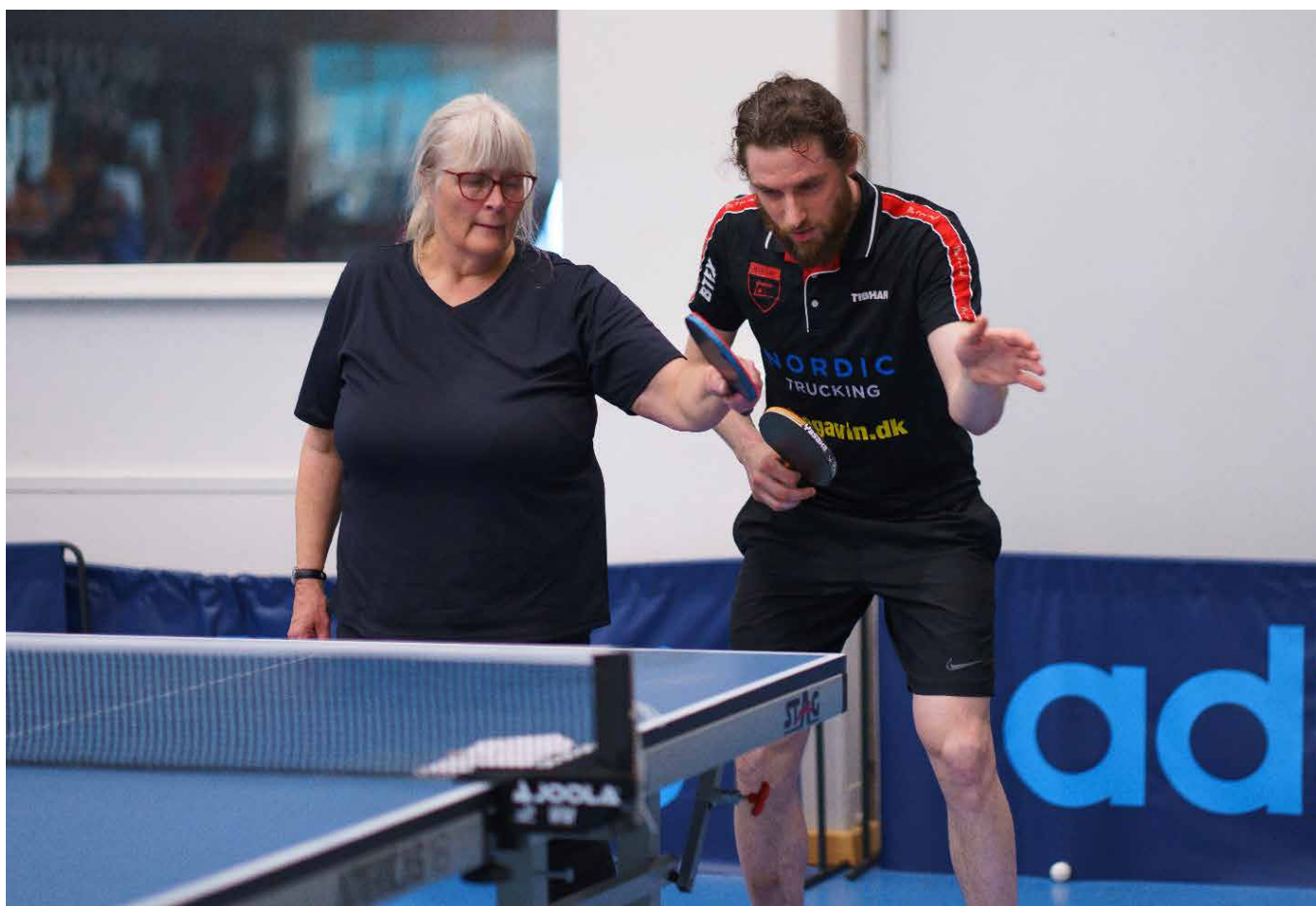
Anders Lind og Lars Røkkjær fra åbningsceremonien 2023.

SOMMERLEJR TRÆNINGSTØJ OG TRÆNINGSDRAGT MED LEJR LOGO



Er du interesseret i vores træningstøj, kan du bestille det samtidig med din registrering til lejren.





Man bliver aldrig for gammel til at blive bedre



PROGRAM FOR B75 SOMMERLEJR

Dag 1 8., 13., 18. og 23. juli	Dag 2 9., 14., 19. og 24. juli	Dag 3 10., 15., 20., og 25. juli	Dag 4 11., 16., 21. og 26. juli	Dag 5 (friday) 12., 17., og 22. juli
07:00 - 08:00 Morgenmad 08:30 - 09:00 Åbningsceremoni	07:30 - 08:30 Morgenmad	07:30 - 08:30 Morgenmad	07:30 - 08:30 Morgenmad	09:00 - 10:00 Check ud fra værelserne 10:00 Morgenmad
Træningssession 1: 09:00 - 09:10 Gå til jeres grupper 11:30 - 11:45 Check out	08:30 - 08:55 Yoga Træningssession 1 09:00 - 09:10 Check in 11:30 - 11:45 Check out	08:30 - 08:55 Yoga Træningssession 1 09:00 - 09:10 Check in 11:30 - 11:45 Check out	08:30 - 08:55 Yoga Træningssession 1 09:00 - 09:10 Check in 11:30 - 11:45 Check out	11:00 Afgang for tur enten til stranden eller Aalborg
12:30 - 13:15 Frokost	12:15 - 13:00 Frokost	12:15 - 13:00 Frokost	12:15 - 13:00 Frokost	16:00 - 20:00 Uformel bordtennis turnering
Træningssession 2 15:00 - 15:10 Check in 17:30 - 17:45 Check out	Træningssession 2 15:00 - 15:10 Check in 17:30 - 17:45 Check out	Træningssession 2 15:00 - 15:10 Check in 17:30 - 17:45 Check out	13:15 - 14:15 final report for those who leave. Træningssession 2 15:00 - 15:10 Check in 17:30 - 17:45 Check out	
18:15 - 19:15 Aftensmad	18:15 - 19:15 Aftensmad	18:15 - 19:15 Aftensmad	18:15 - 19:15 Aftensmad	20:00 - 21:00 Aftensmad
19:00 - 21:00 Spillere og trænere mødes: Hvordan vil jeg planlægge min uge?	Aften med tid til egen disposition	20:00 - 21:00 Foredrag om mental træning	19:00 - 20:00 Hvis du bliver en uge mere, forbereder du din egen video til Road Map-sessionen	
21:15 - 22:00 Aftensmad	21:00 - 21:30 Aftensmad	21:00 - 21:30 Aftensmad	21:00 - 21:30 Aftensmad	22:00 - Sengetid for de unge
22:00 - Sengetid for de unge	22:00 - Sengetid for de unge	22:00 - Sengetid for de unge	21:30 - Social sammenkomst	
22:30 - Sengetid alle spillere	22:30 - Sengetid alle spillere	22:30 - Sengetid alle spillere	Indtil kl. 00.00 om natten hygges der i restauranten og billardrummet.	22:30 - Sengetid for alle spillere



B75 Internationale sommertræningslejr

Susi Maxwell-Stewart, en af otte spillere med Parkinsons sygdom fra Brighton, skrev dette digt:

Aabybro you are fantastic
You tried to make us elastic
With jogging, stretching, moving around
Grunting, groaning, making sounds

Our coaches showed us what to do
Focus, practice will be up to you
Mark and Noah, Provos and Dong carefully saw
Exercise needed to correct our flaws
Move to the left, foot to the right
Don't hold your bat so very tight

When it was time to rest
We went for a swim
Cooling water made us sing
Muscles numb, no body aches
Swimming helped to stop the shakes

Dinner and supper later on in time
After 3 more hours of sweat and grime
A hearty soup, a veggie option served
Who could want for more to preserve
Our strength, our hope and our pleasure
Sleeping and showers were definitely our leisure

Lidel's too was a big plus
Buying liquorice and chocolate was a must
A nectarine a day to keep the doctor away
We really enjoyed every minute of our day

Thank you Lars and all your staff,
All the volunteers, and the cafe for
English Breakfast tea
It helped us grow branches in the table tennis tree



In cooperation with

JOOLA

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

DGI

