



NORLYS



Total tillfredsställelse 2025: 9,0 / 10.

Baserat på feedback från över 130 internationella deltagare.

Välkommen till världens mest inkluderande bordtennisläger

En lärandemiljö där spelarna växer tillsammans genom förtroende och dialog.

B75 INTERNATIONAL BORDTENNISLÄGER 2026

Aabybro, Danmark 4 till 19 dagar från 8 juli till 26 juli



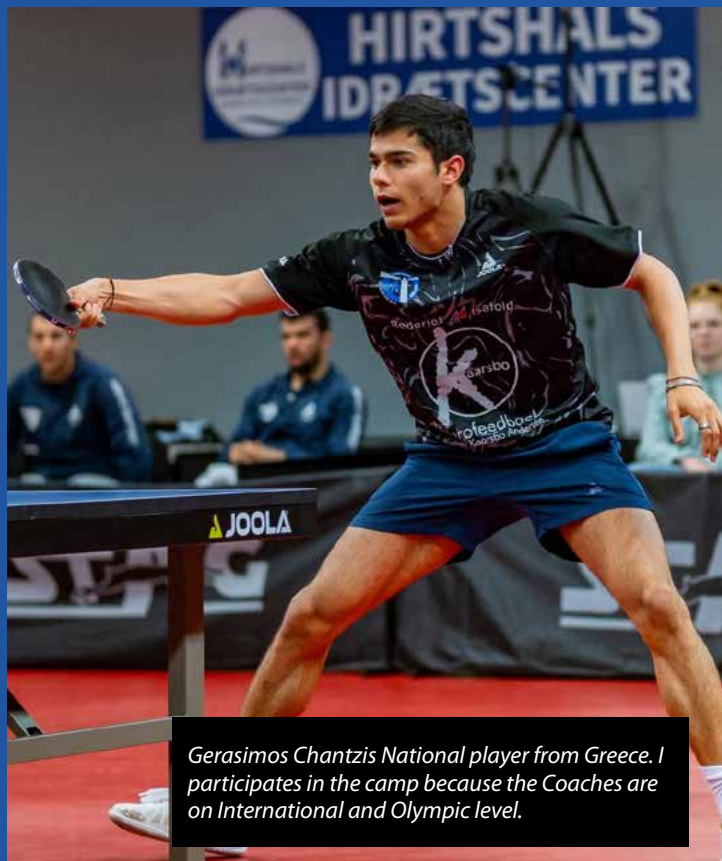
Marco, 7 år, deltar i lägret där han träffar andra i samma ålder och tränare som anpassar träningen efter hans ålder.



Philippe Poncet, här tillsammans med Spaniens olympiska och landslagstränare Weidong Shi. Philip vill sprida kunskap om hur träning kan förbättra livet för personer med KOL.



Många spelare över 60 år deltar i lägret här. Solveig Henriksen här med den franske topptränaren och pedagogen Eric Labrune.



Gerasimos Chantzis National player from Greece. I participates in the camp because the Coaches are on International and Olympic level.

In cooperation with



RÖSTER FRÅN SPELARE OCH TRÄNARE

"Många spelare kommer till vårt läger eftersom det är det enda stället där de kan arbeta så nära många kompetenta tränare. Spelarna utvecklas långt över förväntningarna, och lägret handlar om mycket mer än bara bordtennis."

Tränarna

"Jag kände att min tränare verkligen lyssnade på mig. Mina åsikter var viktiga, och feedbacken anpassades efter mig som spelare."

"Det här lägret hjälpte mig att förstå mitt eget spel bättre, inte bara att träna mer. Nu vet jag vad jag behöver arbeta med."

Feedback från deltagare, B75 Camp Survey 2025



*Två mycket kompetenta kvinnliga tränare på lägret:
Yana Timina och Yuhua Shen.*



*Den fantastiska indiska tränaren Santosh Ariswilli älskar att
lägret också utvecklar oss som människor.*

VAD GÖR DETTA LÄGER TILL EN UNIK LÄRMILJÖ?

På B75 går fokus utöver repetition – träningen är utformad för att främja verkligt lärande, självmedvetenhet och personlig utveckling.

Spelarna tränar i små grupper om 16 (uppdelade i 8 + 8) under ledning av tre erfarna tränare och en engagerad pedagogisk ledare.

Tränarna arbetar som ett team och kombinerar sina olika insikter och erfarenheter, medan den pedagogiska ledaren ser till att inlärningsmiljön är stödjande – genom att skapa förtroende, tydlighet och meningsfulla samtal med varje spelare.



Sam Wilson och Félix Gaugry diskuterar Checkout efter träningen.

VAD DU KOMMER ATT UPPLEVA PÅ B75 CAMP:

- En inlärningsmiljö baserad på ledarskap och psykologisk forskning, som stöder inläring och prestation.
- Ett mångsidigt tränarteam från hela världen, som delar med sig av sina kunskaper för att hjälpa varje spelare att utvecklas.
- Tränare och spelare arbetar tillsammans för att skapa en personlig färdplan, som ger tydliga riktlinjer för individuella mål.
- Träningspass – både individuella och i grupp – skräddarsys efter varje spelares specifika mål och förbättringsområden.
- Videofeedback i kombination med öppna, förtroendebaserade samtal hjälper spelarna att bättre förstå sitt eget spel.
- Dagliga check-in- (målsättning) och check-out-sessioner (feedback) uppmuntrar till självreflektion och lärande efter varje träning.
- En trygg miljö där spelarna stöttar och lär av varandra.

SPARRING & NIVÅBASERAD TRÄNING:

- Internationella toppspelare sparrar i grupper på högsta nivå.
- När nivåerna varierar för mycket för att spelet ska bli balanserat används sparringpartners.
- Detta säkerställer utmanande och meningsfull träning för alla spelare.
- Spelare på alla nivåer – från nybörjare till erfarna seniorer – tränar tillsammans, vilket inspirerar till ömsesidig utveckling.

DAGLIG TRÄNINGSTRUKTUR:

- Två träningspass per dag, vardera 2,5 timmar.
- Ett pass fokuserar på personliga multibollövningar för att förbättra tekniska färdigheter.
- Det andra passet innehåller gruppbaseade matchövningar för att bygga upp matchspel.
- Varje dag börjar med ett yogapass ledd av en mindfulnesslärare för att stödja fokus och mentalt välbefinnande.

ETT LÄGER FÖR SPELARE I ALLA ÅLDER, NIVÅER OCH BAKGRUNDER

- Spelare från mer än 30 länder, från landslagsnivå till nybörjare
- Deltagarna är mellan 10 och över 75 år
- Cirka 50 % av deltagarna är vuxna
- Grupperna innehåller alltid deltagare över 60 år
- Spelare som är 10 år eller yngre måste åtföljas av en vuxen



En inkluderande och ansvarsfull lärandemiljö

Vi välkomnar:

- Paralympiska idrottare
- Personer som lever med Parkinsons sjukdom
- Personer som lever med KOL
- Personer med inlärningssvårigheter
- Vårdgivare och familjemedlemmar

Inkludering på B75 stöds av struktur, dialog och tydliga roller – vilket säkerställer att varje deltagare respekteras och får stöd i sitt lärande.

Samarbete och stöd

Vi samarbetar 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 till lägret:

- Du kan flyga direkt till Aalborgs flygplats.
 - Du kan flyga till Köpenhamns flygplats och ta Flixbus.dk direkt till Aalborgs tågstation.
- Priser nu: 179 DKK för vuxna och 89 DKK för barn under 11 år enkel resa.

REGISTRATION

Alla måste registrera sig online på <https://b75.nemtilmeld.dk>

Du kan registrera dig för en, två, tre eller fyra träningsperioder.

En träningsperiod är 4 dagar och tre nätter.

Det finns en vilodag mellan varje träningsperiod.

Gå till formuläret



PRISER PER TRÄNINGSPERIOD

Tidig anmälningsavgift gäller till och med den 30 april 2026. Från och med den 1 maj debiteras full avgift.

Återbetalningar: Full återbetalning ges fram till den 10 maj. Efter den 10 maj kommer återbetalningar att behandlas från fall till fall.

Kostnad för varje utbildningsperiod (4 dagar och 3 nätter)	Fram till den 30 april	Från och med den 1 maj
Inget rum; bo utanför lägret – per person	€ 451	€ 500
Klassrum (golv) – per person	€ 500	€ 550
4 till 6 personers rum – per person	€ 539	€ 590
2-personersrum – per person	€ 644	€ 700
Enkelrum utan dusch eller toalett på rummet	€ 875	€ 920
Enkelrum med dusch och toalett på rummet	€ 1050	€ 1100

ÖVRIGA KOSTNADER

Extra natt: En extra natt inklusive måltid kostar 58 €. De flesta spelare stannar en extra natt före eller efter lägret. Du kan behöva flytta till ett klassrum för en natt efter din sista träning.

Taxitransfer: Om du reser med flyg, tåg eller färja kan du be om vår transferservice till lägret från: Aalborg flygplats 12 € för enkel resa och 24 € för tur och retur.

Hirtshals eller Frederikshavn färjeterminal 24 € för enkel resa och 48 € för tur och retur. Aalborg tågstation 12 € för enkel resa och 24 € för tur och retur.

Extra måltider: Besökare på lägret kan köpa måltider. Kostnaderna är: Frukost 13 €, lunch 13 €, middag 17 €, kvällskaffe 10 €.

Tillgång till pool och gym: Pooler, bastu och gym i DGI Huset är tillgängliga för en daglig avgift.

LINNE

Lakan, kudde och täcke ingår nu i alla rum. Deltagarna måste ta med egna handdukar.

TRÄNARE OCH FÖRÄLDRAR ÄR VÄLKOMNA TILL LÄGERET

Spelarnas tränare och föräldrar är välkomna att delta i lägret. Om du deltar som tränare eller förälder uppmuntrar vi dig att aktivt stödja spelarens lärande och upplevelse under lägret. Tränare och föräldrar får 30 % rabatt på spelarens pris.

OM DU HAR NÅGRA FRÅGOR, KONTAKTA:
lars@rokkjaer.com

ETT INTERNATIONELLT TRÄNARTEAM: Lära och utvecklas tillsammans

På B75 arbetar tränarna inte ensamma. Vårt internationella tränarteam samlar erfarenheter från olika länder, kulturer och prestationsmiljöer, från olympisk nivå till nationell och regional nivå.

Med stöd av pedagogiska ledare samarbetar tränarna, reflekterar och utvecklar sitt ledarskap under lägret – för att säkerställa en konsekvent, respektfull och spelarcentrerad inlärningsmiljö.

Följande tränare deltar, och fler kan komma att ansluta sig. Besök www.b75.dk för de senaste uppdateringarna.



Amila Thilakarathna

Huvudtränare för Brighton Table Tennis Club.
Tidigare spelare i Sri Lankas landslag.
Tidigare PDC-tränare för Table Tennis England.



Aleksey Yefremov

ITTF-tränare för högpresterande spelare.
Landslagstränare för Indien, Egypten, Guatemala, Peru, Colombia, Island och Norge. Har genomfört över 50 ITTF- och ETTU-tränarutbildningar.



Andreas Rokkjær

Tränare vid B75 Table Tennis Academy och tidigare ITTF Hot Spot.
Har en universitetsutbildning i tillämpad filosofi.
Utbildad vid B75 Coach Academy och ITTF Hot Spot.



Antonio Herrera

Tränare i Sverige. Har sin egen bordtennisskola i Columbia.



Mia O'Rahilly Egan

Ledande tränare i regionen Ancona
Mia är irländsk mästare



Christian Björklund

Högsta tränarutbildning i Sverige.

Arbetar med spelare på alla nivåer, från nybörjare till elit.
Heltidsanställd tränare och utbildare vid Svenska skridskoförbundet.



Claus Arnsbaek

Professionell tränare för danska landslagsspelare på ungdomsnivå. Regionstränare på Fyn och huvudtränare för OB.

Specialiserad på att utveckla talang hos unga spelare.



Christine Loyrion

Erfaren huvudtränare hos Romans. Har tränat många unga franska landslagsspelare. Årets Butterfly-tränare 2018.



Clement Haendler

Tränare med internationell erfarenhet. Professionell tränare som utvecklar spelare i Frankrike och Schweiz.



Emiliano Franzini

Huvudtränare för 11 Taškas Vilnius.
Utbildad vid B75 Academy.



Joe race

Tränare och ledare för Barnsley Table Tennis Club.
Joe är en av många frivilliga ledare som skapar dagliga värden för barn. En del av B75 Table Tennis Academy.



Eric Labrune

40 års erfarenhet, 20 år som huvudtränare för National Center i Boulouris (Franska Rivieran).
Sportchef för Provence Cote d'Azur League.



Binghui Mai

5 års erfarenhet som tränare i Kina.
Har tävlat i den kinesiska bordtennissuperligan. Utnämnd till Kinas nationella förstklassiga idrottare.
Tränare för den serbiska klubben Red Star.



Ruby Gao

Manager och tränare för två klubbar i Kina.
Ruby organiserar kinesers deltagande i B75 International Table tennis Camp



Istvan Moldovan

Tidigare norsk landslagsspelare i 10 år.
Har en magisterexamen i psykologi och idrott.
Arbetar med olympier, landslagsidrottare och chefer inom näringslivet.

**Lee McHugg**

Har utvecklat många spelare från nybörjare till hög nationell nivå.
En av huvudtränarna vid Birmingham TT Academy.

**Provas Mondal**

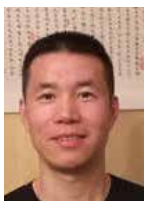
Indisk professionell topptränare. För närvarande på Sardinien. Tidigare tränare vid Werner Schlager Academy.

**Santosh Aranwilli**

Förra året tog Santosh campen med storm. Vilken tränare!
Indiens bästa tränare och nr 2 i Indiska mästarskapen 2025.

**Lucian Filmon**

Huvudtränare vid Department 95 Paris.
Världsmästare i veteranklassen +40.
Nationell mästare med Pontoise Cergy 2024.

**Shi Weidong**

Landslagstränare i Spanien som deltog i OS 2024.
Tidigare professionell spelare, trefaldig spansk mästare.
Mycket skicklig tränare som arbetar med alla spelare, från elitpelare till nybörjare.

**Martin Lundkvist**

Tidigare landslagstränare för det danska damlandslaget.
Direktör för Danska bordtennisförbundet.
Nu tränare i Roskilde.

**Simon Fisher**

Tränare för Färöarnas landslag.
Tränare vid Viby bordtennisklubb i Danmark.

**Tanja Helle**

Nationell mästare i Holland 2024. Professionell bordtennisspelare och tränare i Paris.
Utbildad vid B75 Academy.

**Melissa Vgn**

Utbildad coach från avdelning 95 i Paris.
Dessutom utbildning från B75 Coach Academy.

**Yuhan Chen**

Direktor Team Göteborg. Topptränare och före detta ungdomslandslagsspelare i Kina. Här tillsammans med Zakaria Mercade från B75 Academy.

**Sam Wilson**

Sam Wilson Professionell tränare i England. Tidigare landslagsspelare.

**Tarek Hassan Shahin**

Huvudtränare och direktör i B75.
Tidigare landslagstränare i Egypten.

**Nicklas Bjerregård**

Utbildad dansk ungdomscoach.
Utbildad vid B75 Academy.

**Passant Osman**

ITTF-tränare. Ungdomslandslagstränare för Egypten. Tränare för Hana Goda. Bild: december 2024, Mauritius Huvudtränare på läger för landslagsspelare.

**Tobias Dyrendal**

Tränare vid B75:s bordtennisakademi.
Utbildad vid B75 Coach Academy.

**Richard Pelc**

Professionell tränare i England. Utbildad vid B75 Academy.



Victoire Barthelemi
Utbildad coach från avdelning 95 i Paris.
Dessutom utbildning från B75 Coach Academy.



Yana Timina
Bästa ITTF-tränare.
Bästa tränare i Holland.
Nationellt ansvarig för de holländska flickornas talanger.



Mads Jørgensen
Mads Jørgensen har varit en del av det danska landslagets tränarstab i många år. Mads är en skicklig tränare med en vänlig och varm personlighet.



Yoeke Gusing
Ungdomscoach i Holland.
Utbildad vid B75 Coach Academy.



Zakaria Mercade
Bästa tränare i B75.
Barn eller Plus 60, alla älskar Zakaria.

Administration



Lars Rokkjær
Grundare av lägret



Thomas Krejdal
Hotellchef



ALESSANDRA NEGRI
Kökschef



En spelares perspektiv:

"Jag skulle vilja uttrycka mina åsikter om B75 Table Tennis Camp. Hela upplevelsen hade en mycket positiv inverkan på mig. Jag hade aldrig kunnat föreställa mig en lägermiljö med så mycket positiv energi, respekt och värme. Lägret förde samman en liten gemenskap där människor i olika åldrar och med olika bakgrund kunde samlevande utan barriärer. Jag fick inte bara bordtennisfärdigheter, utan också självförtroende, tillit och en känsla av tillhörighet."

Mukesh



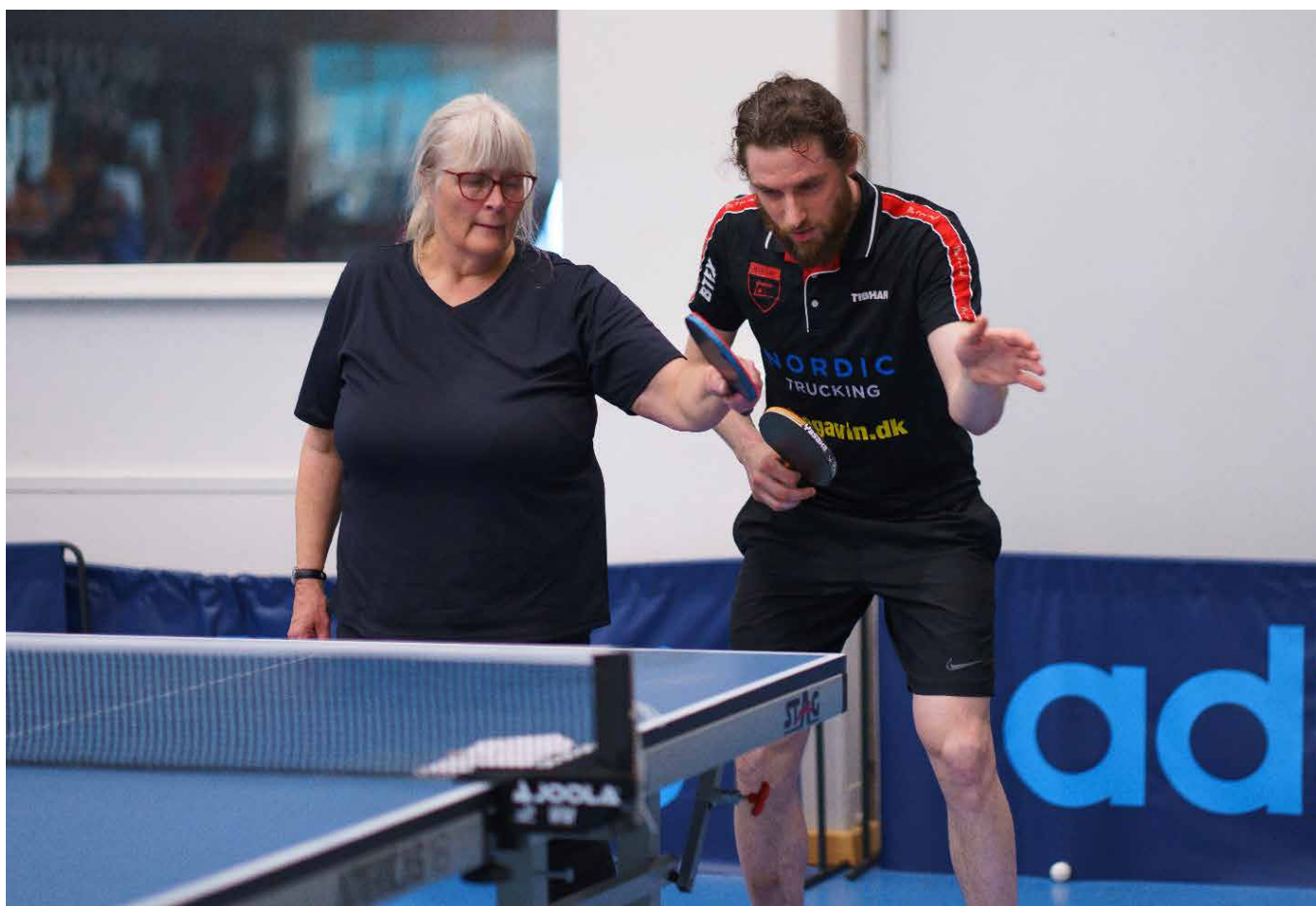
Anders Lind och Lars Røkkjær från invigningsceremonin 2023.

SOMMARLÄGER-T-SHIRT MED LÄGRETS LOGOTYP



Om du är intresserad av våra träningskläder kan du beställa dem när du anmäler dig till lägret.

Designen är ännu inte bestämd.



Förbättring har ingen ålder.



PROGRAM FÖR B75 SOMMARLÄGER

Dag 1 8, 13, 18, 23 juli	Dag 2 9, 14, 19, 24 juli	Dag 3 10, 15, 20, 25 juli	Dag 4 11, 16, 21, 26 juli	Dag 5 (ledig dag) 12, 17, 22 juli
07:00 - 08:00 Frukost 08:30 - 09:00 Official opening Ceremony	07:30 - 08:30 Frukost	07:30 - 08:30 Frukost	07:30 - 08:30 Frukost	09:00 - 10:00 Utcheckning från rummen 10:00 Frukost
Träningspass 1: 09:00 - 09:10 Go to your groups 11:30 - 11:45 Check out	08:30 - 08:55 Yoga Träningspass 1 09:00 - 09:10 Check in 11:30 - 11:45 Check out	08:30 - 08:55 Yoga Träningspass 1 09:00 - 09:10 Check in 11:30 - 11:45 Check out	08:30 - 08:55 Yoga Träningspass 1 09:00 - 09:10 Check in 11:30 - 11:45 Check out	11:00 Avresa för utflykt till stranden eller till Aalborg.
12:30 - 13:15 Lunch	12:15 - 13:00 Lunch	12:15 - 13:00 Lunch	12:15 - 13:00 Lunch	16:00 - 20:00 Informell bordtennisturnering
Träningspass 2: 15:00 - 15:10 Check in 17:30 - 17:45 Check out	Träningspass 2: 15:00 - 15:10 Check in 17:30 - 17:45 Check out	Träningspass 2: 15:00 - 15:10 Check in 17:30 - 17:45 Check out	13:15 - 14:15 final report for those who leave. Träningspass 2: 15:00 - 15:10 Check in 17:30 - 17:45 Check out	
18:15 - 19:15 Middag	18:15 - 19:15 Middag	18:15 - 19:15 Middag	18:15 - 19:15 Middag	20:00 - 21:00 Middag
19:00 - 21:00 Möten Spelare och tränare: Hur vill jag planera min vecka?	Kväll med fri tid.	20:00 - 21:00 Föreläsning om mental träning	19:00 - 20:00 Om du stannar en vecka till, förbereder du din egen video för Road Map-sessionen.	
21:15 - 22:00 Soppor	21:00 - 21:30 Soppor	21:00 - 21:30 Soppor	21:00 - 21:30 Soppor	
22:00 - Sängdags för barnen	22:00 - Sängdags för barnen	22:00 - Sängdags för barnen	21:30 - Social sammankomst	22:00 - Sängdags för barnen
22:30 - Sängdags för alla spelare	22:30 - Sängdags för alla spelare	22:30 - Sängdags för alla spelare	Fram till kl. 00:00 på natten social samvaro i restaurangen och biljardrummet	22:30 - Sängdags för alla spelare



B75 International Table Tennis Camp

Susi Maxwell-Stewart, en av åtta spelare med Parkinsons sjukdom från Brighton, skrev denna dikt:

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



D E N M A R K



In cooperation with

JOOLA

BTDK
BORDTENNIS DANMARK

DGI



WWW.B75.DK



Sportsefterskolen Aabybro
Kærvej 9 · DK-9440 Aabybro

