

TROMBEN

Medlemstidning för Näsbyrarks Tennisklubb, våren 2014, nr 43



Den svenske Davis Cup Kaptenen Fidde Rosengren öste lovord över Axel Fries efter hans sensationella silver i 18-års SM!

Inne KM – Vilken fest!

SM-Brons till P-18-laget

Tränartipset med Magnus!

Anette vann Vintertouren!

Intervju med Axel Fries

Sommarstugan som blev ett café

Fullt med aktiviteter på Näsaäng

SM- Guld till Anders Björklund



Himmelsk premiär hos Audi Danderyd!

Nya A3 Cabriolet, Nya A3 g-tron och A6 Ultra

Bilarna finns hos
oss i Danderyd.
Välkommen in och provkör!



Premiär
för Nya A3
Cabriolet



Premiär för Nya A3 Cabriolet.

Med eleganta svepande linjer och sportig utstrålning. Det är en både större och effektivare cabriolet med plats för fyra.

Nya Audi A3 Cab 1,4 TFSI 125 hk

Förmånsvärde **1.796 kr**
Leasing 2.283kr
Pris från 275.500 kr

Nya Audi A3 g-tron

Nya Audi A3 Sportback g-tron är byggd utifrån Audis filosofi om högt teknikinnehåll. Från ultra lättvikts-teknik till avancerade förarassistanssystem.

Audi A3 g-tron 1,4 TFSI 110 hk

Förmånsvärde **935 kr**
Leasing 1.947kr
Pris från 235.000 kr



Förmånsvärde
fr **935 kr**

Endast
119 g
CO₂/km



Audi A6 Ultra Sports Edition

Ultraroliga siffror: låga utsläpp, låg förbrukning men hög prestanda och massor av körkänsla. Det är filosofin bakom begreppet ultra.

A6 Avant 2.0 TDI 190 hk ultra S tronic

Förmånsvärde **2.558 kr**
Leasing 2.834 kr
Pris från 346.000 kr

Fri service

på utvalda begagnade Audi Approved **plus** bilar.
Gäller vid finansiering genom Audi finans.

Audi Approved
plus

Audi Danderyd

www.audistockholm.se · mån-fre 9-18, lör-sön 11-15

DANDERYD
Ryttarvägen 2
Tel 08-503 336 10

SERVICEBOKNING
Online: audistockholm.se/service
Tel 08-503 335 20

Utomhussäsongen är här och sedvanligt "vårbruk" har genomförts på Näsä Äng



Bäste medlem,

KM inne

Vill börja min ordförandespalt med att berätta om min första tävlingsmatch på över 20 år. Platsen var NPTK:s tennishall och tävlingen var vårt eget klubbmästerskap. Herrdubbel B tillsammanes med Klas Gustafsson. (sorry Klas) Motståndare var Björn Sahlin med partner. Första set gick till team Björn och andra set till undertecknad med partner. Avgörande matchtiebreak slutade med förlust. Kanske inte mycket att skriva hem om men om man tittar på tävlingen som helhet d.v.s. hela vårt klubbmästerskap så är det ett fantastiskt arrangemang. 185 deltagare och en avslutningsfest med över 100 deltagare. På KM-festen fick vi njuta av god mat och dryck, livemusik, dart-KM mm. Ser redan fram emot ute KM på Näsä Äng.

Näsä Äng

I lördags (29 mars) var jag på en rekordtidig fixardag nere på våra vackert belägna utebanor. Jag var inte ensam utan vi var cirka 70 personer som krattade, bar, rensade med mera. Tyvärr var banorna lite för mjuka för att beträdas men det dröjer inte länge så är det spelbart på Näsä Äng. Jag vet att det inte är första gången vi berömmar de ideella krafterna men att 70 personer hjälper till med "vårbruket" i mars på en tennisklubb i Stockholm måste vara rekord. Tack så jättemycket! Det tillsammans med Todd Åkessons, Lars Björklunds och anläggnings-

gruppens arbete möjliggjorde också att vi kunde öppna banorna rekordtidigt! Redan på påskafton var det fullt pådrag på Näsä äng!

I övrigt gällande Näsä Äng så har vi satsat på att upprusta köket denna säsong. Dels för att det behövs men också för att kommunen ställt krav på vissa förändringar i köket. Jag vill även här passa på att tacka alla er som ställt upp med ett ekonomiskt bidrag. I skrivande stund så har vi fått in cirka 50 000 kr på vårt särskilda konto för Näsä Äng varav 35 000 kr är örönmärkt för köket. Förutom dessa pengar så ställer även klubben upp ekonomiskt.

Framgångar

Resultatmässigt så har vi som vanligt haft stora framgångar. Jag kan inte låta bli att nämna Axel Fries fantastiska insats i 18-års SM där Axel nådde final. Mer om detta och alla andra framgångar längre fram i tidningen.

Kroatien

Jag kan också konstatera att vi i år blir rekordmånga som åker till Kroatien på vårt årligen återkommande tennisläger för alla. 86 personer är anmälda. Tack Dalibor för att du tar dig an detta numera traditionella arrangemang.

Tennishallen

Vad gäller vår tennishall så har vi haft problem med taket på bana 5 under än längre period. Under sommaren kommer taket att läggas om från utsidan så tennisspelet kommer inte att påverkas. Vidare har vår dammsugare som vi städar våra banor med fungerat dåligt vilket fått till följd att banorna har sett skitiga ut. Motorn har nu bytts ut och vi kommer också att göra en extra skurning av banorna till sommaren.

Verksamheten i övrigt går väldigt bra och vi har kö både till junior och vuxenträningen. Detta understryker behovet av ytterligare banor till klubben. Jag hoppas att ni alla får en härlig vår och sommar och önskar er lycka till med tennisen.

Joachim Haas

Ordförande NPTK

Välkommen till Max i Arninge!

Ta med rabattkupongen och testa hamburgerkedjan som har Sveriges mest nöjda gäster. Välkommen och smaklig måltid!



Valfritt mål
10 kr rabatt

Ta med kupongen till Max i Arninge så får du 10 kr rabatt på valfritt mål. Gäller ej Maxbox, Minimal och Dagens lunch och kan ej kombineras med andra erbjudanden. Gäller t o m 2014-06-08. Välkommen!



Sveriges godaste hamburgare

Max Arninge - Arninge Centrum

Öppet mån-sön 10-23

- Drive-in
- Lekland
- Laddstolpe



Sveriges godaste hamburgare



Klubbchefen har ordet

Dags för utomhussäsongs efter en fantastisk vårtermin!

Nya grepp för att göra tennisen till en attraktivare tävlingsport!

Svenska tennisförbundet har precis haft sitt årsmöte i Båstad. På årsmötet lades det fram en rad förslag med syftet att göra tennisen till en populärare tävlingsidrott för ungdomarna och att attrahera fler familjer som inte ursprungligen "kommer från tennisen".

- Obligatoriskt med poolspel i åldrarna 8-11 år istället för raka lottningar där hälften av deltagarna åker hem som förlorare.
- A-B- och C-klasser i åldrarna 12-14 år. På så vis blir det fler jämna matcher och möjligt att börja tävla även om man inte gjort det som 9-10- åring.
- Från och med den 1 januari 2015 tävlar man i sin klass tills man fyllt år. Det vill säga fyller du 13 år den 20 december så spelar du i 12-årsklassen till dess. I dag "blir du 13 år" den 1 januari och kan därmed möta spelare som är mycket äldre än du själv. Det betyder också att de fysiska skillnaderna blir onödigt stora.
- Rankingen skjuts fram ett år så man i framtiden går in i rankingsystemet när man är 14.

Personligen skulle jag vilja lägga ned ranking systemet för barn och bara ha ett för seniorer. Rankingen är idag ett stressmoment och alldeles för många tävlar för att förbättra sin ranking istället för att utveckla sitt spel. Hur lätt är det att våga utveckla sin teknik om man vet att man har match till helgen. Eller att våga pröva spelet som man jobbat med på träning om man vet att matchen är rankinggrundande? Vår egen Axel Fries är ett strålande exempel på hur det kan gå om man spelar mycket (även på egen hand) och jobbar med sin utveckling utan stress. När han gick till final i

18-års-SM i februari hade han aldrig vunnit en match i en huvudtävling i ett SM, aldrig spelat en ITF tävling och var rankad 104 i Sverige som 14-åring!

Vårt första år med Åva som samarbetspartner med tennisgymnasiet har blivit ett lyft. En bra skola med en idrottsintresserad specialidrottslärare och rektor gör att vi tillsammans med vårt tränarteam kommer att kunna lyfta verksamheten ytterligare.

Inomhussäsongen har sprungit iväg i en rasande takt. Aktiviteterna har avlöst varandra. Samtidigt som den ordinarie kursverksamheten för barn och vuxna med över 700 deltagare pågått har vi hunnit med Inomhus-KM med över 300 starter, Sportlovstävlingen NPTK Open, Örebroresa för 10-11- och 12-åringar, Ledare på två IF SO Tour tävlingar, JSM-resa 18 o 21, Påsklovsläger för barn och vuxna, JSM-resa 12 14 16, Miniligan har spelat matcher i princip varenda lördagkväll, matchspelslördag för vuxenkursarna med mera.

När detta skrivs så är det några dagar kvar tills 86(!) medlemmar åker på en veckas träningsläger till Kroatien. Yngst är åtta år och äldst 72!

Samtidigt så har Lars Björklund, Todd och anläggningsgruppen slitit med våra utomhusbanor. Där lade 70(!) medlemmar grunden på städdagen. Lena Olsson, Gunilla Lindgren och Lars Björklund (igen) har slitit på med renoveringen av cafeet . Ett arbete som möjliggjorts dels via klubbens medel och dels av generösa gåvor från klubbens medlemmar.

Med andra ord är det mycket som talar för att vi går en fantastisk utomhussäsongs till mötes.

Så köp ett sommarkort, åk ned till Näsaäng spela en timme eller två och avsluta spelet med en fika i cafeet. Vi har faktiskt alla förutsättningar till samma sociala liv som på en golfklubb. Och här hinner du fika längre eftersom tennisspelet inte tar lika lång tid. Som vanligt till utomhussäsongen har vi tagit fram en broschyr om sommarens aktiviteter. Skriv in klubb tävlingarna i kalendern och missa inte chansen att se den svenska eliten i vår sommartourstävling!

Trevlig Sommar!

Rekord på alla fronter när Näsbyrads största KM någonsin arrangerades!

Drygt 300 matcher senare var det så över, årets klubbmästerskap inomhus. Och vilket mästerskap det blev! 25 korade segrare, ett krossat deltagarrekorde med över 220 spelare och 300 starter (jämför med det förra rekordet från i fjol: 170 spelare och 230 starter) talar sitt tydliga språk. Vi bjöds på mycket varierat samt underhållande spel under denna, till stora delar, sprängfyllda tennisvecka.

Tack vare det enormt härliga och entusiastiska drag som varit kring detta KM krävs det ingen raketforskning direkt för att förstå att det krävs en del för att, på blott nio dagar, kunna genomföra detta KM som alltså innehöll över 300 matcher. En av de klart roligaste veckorna på tennisåret. Att få basa över ett sådant event ser jag som en stor ära, det är även relativt givande. Jag har t.ex varit nere och försökt trolla med lyset runt 23.00-23.30 på kvällarna så många gånger nu att jag borde få min elektrikerexamen rätt i handen. Det är så otroligt mycket intressant samt underhållande som händer en sådan här vecka och skulle jag ta upp allting här lär det snarare påminna om en Bibel sett i skriftlig mängd. Jag har därför valt att skriva ett par rubriker/nomineringar som i mångt och mycket får sammanfatta det mästerskap vi fått bevittna.

På finalkvällen avslutades mästerskapen med den sedvanliga KM-festen där över 100(!) personer närvarade. Där bjöds det på allt ifrån mat, dryck, prisutdelningar, pingis, sten sax påse, dart, musik och umgänge av sannerligen hög kaliber.



Damer C var ett enormt glädjeämne med nästan 20 deltagare (pangrekord). Finalparet bestod av Jessica Cronier och Johanna Wallensten.

SPECIALPRISER:

ÅRETS BRAGD: Jakob Nilsson, för en fantastisk genomförd turnering med segrar i Pojkar 14 och Herrdubbel B. Dessutom gick han till semifinal i Herrar B efter många meriterande skalper. Jakob spelar en mogen tennis och är en förebild för andra juniorer och seniorer både på och utanför banan. Han visar upp en proffsig inställning och en otrolig glöd för sporten.

ÅRETS FAIR PLAY: Stefan Milenkovic, för ett otroligt fint uppträdande både på och utanför tennisbanan. Stefan är en riktig förebild för hur gentlemanna- sporten tennis skall spelas. Han är dessutom en otroligt skön kille att ha och göra med oavsett sammanhang. Att han dessutom är en fantastisk tennisspelare gör bara ovanstående nominering mer otvivelaktig.

"SVETTDROPPEN" – FLEST SPELADE GAMES: Ajay Vadher, 313 spelade games. Det är nytt rekord med över 100 games! Ajay vann för övrigt även denna utmärkelse i somras.

PINGIS-KM: Christoffer Solberg – Todd Åkesson 11-8

DART-KM: Johan Schalin

STEN, SAX, PÅSE-KM: Vincent Turina – Mårten Schalin 3-1



Att Vincent Turina var nöjd efter segern i sten, sax, påsen är minst sagt milt uttryckt.

KARAOKE-KM: Hanna Sahlin, inte ens Stefan "Negative Waves/Orup" Åslin kunde hindra denna sångfågel från Pärönkröken. Om Ture och Freja (Björns och Hannas barn) lär sig sjunga, cykla, bete sig som folk, simma, sitta, stava, etc så vet ni nu ifrån vilken förälder detta i sådana fall kommer.



Generationsdubbel B bjöd på en intressant batalj mellan Lars/Pernilla Anglered och Patrik/Rickard Ullbin.

ÖVRIGA NOMINERINGAR:

ÅRETS MATCH:

För att förstå den spänning och förväntan som råder i mötet mellan Kenneth Bergbom och Marcus Fogel måste man känna till lite av historien som ligger bakom. Jag tänker inte rabbla allt här och nu men det faktum att Kenneth en gång i tiden varit tränare åt Marcus säger en del. Två spelare vars bästa egenskap utan tvivel är förmågan att få motståndaren att spela på den absoluta botten av sin förmåga. Två spelare vars favoritbok heter "Winning Ugly" av Brad Gilbert och Steve Jamison. Två vänsterhänta spelare som inte slår ett enda slag med styrfart i den tresetare som varade i närmare tre timmar. På läktarplats, där det för övrigt stod ett antal "experter" och njöt (Mårten Forste, Stefan Åslin etc.), kunde man känna den mentala och fysiska ångest som spelarna ställdes inför matchen igenom. 6-4, 4-6, 6-2 i favör för Kenneth skrevs siffrorna till efter en otroligt underhållande match i den osexiga tennisens anda. Tack för underhållningen grabbar!

ÅRETS DRAMA:

Om jag säger siffrorna 19-17 så tänker ni troligen på någon målsnål handbollsmatch i typ Lugli eller Sävehof, inte sant? Då kan jag säga att ni har fel då det i själva verket var KM:s mest dramatiska match

mellan Hampus Hägglund och Alexander Ullbin i PS12. Efter tre timmars spel och allt vad det innebär vann Hampus på sin tionde(!) matchboll i avgörande supertiebreak. I en galen match som innehöll precis allt skrevs slutsiffrorna till 7-6, 5-7, 19-17. En grym match av båda parter som verkligen ska vara nöjda med sina kämpainsatser. En liten minieloge också till papporna Fredrik och Rickard som hade sin egna lilla match i matchen uppe på läktarplats.

ÅRETS KARVARE 2.0:

Fredrik Hägglund, som för andra året i rad stod och karvade serranoskinka under större delen av finalkvällen. Guldkille!

ÅRETS MEST GIVNA:

Att Björn Sahlin tog 0 av 9 titlar. Ytterligare förklaringar överflödiga.

ÅRETS TIDSSCHEMEMASSAKRERARE:

Ajay Vadher, som veckan igenom spelade tretimmarsmatch, på tretimmarsmatch, på tretimmarsmatch, på tretimmarsmatch. Nästa år funderar jag på att låta Ajay köra "krona eller klave" om sina matcher för att tidsschemat åtminstone ska bli rimligt att genomföra. Man får sina minuter på banan om man är med i sex klasser samt snittar tre matcher om dagen mellan tisdag-lördag. Detta belönas mycket riktigt också med "Svettdroppen" efter totalt 313 spelade games på totalt sex dagar. Bra jobbat Ajay!

ÅRETS KM-UPPLADDNING:

Dalibor Turina, som först iskallt lämnar WO i den enda klassen han är anmäld till för att ganska exakt en dag senare komma in i hallen med en rykande färsk serranoskinka till KM-festen. Han släppte sedan inte blicken från denna munsbit och som ni mycket riktigt kan se på bilden tittar han entusiastiskt på när Fredrik Hägglund karvade med stil.



ÅRETS MEST SATISFIERADE:

Vi var alla helt säkra på att Stefan Åslin först prickat in 7 rätt på hästarna efter det enorma glädjeskutt han bjöd på i hallen, men vi kom alla sedan snabbt på att detta är fullkomligt omöjligt. Vid närmare eftertanke insåg vi att han bara sett Björn Sahlin få kramp vid ställningen 4-5 i avgörande set i Herrar A-semifinalen. Som ett barn på julafton!

ÅRETS SPJUT:

Mycket snack och lite verkstad! Denna utmärkelse delar jag och Krister Lundin på. Självt roffar jag åt mig klubbens två bästa spelare men ryker ändå direkt i bägge dubbelklasserna. Det var även mycket snack om Kristers returer innehållande "ingen pardon" som skulle bära så mycket frukt mot klubbchef Kenneth Bergbom. Kanske läge att ta fram dem till ute-KM Barista-Ludde? Nej, det blev respass i första omgången i samtliga klasser för både undertecknad och Magistern. Ut som ett spjut!

Slutligen vill jag rikta årets hittills största tack till alla som varit en del av detta mästerskap, det har i vanlig ordning varit en stor ära. Visst det har varit långa arbetsdagar, många timmar man suttit och försökt få ihop tidsschema, ändra matchtider och lottningar. Men när jag nu blickar tillbaka har det faktiskt varit värt varandra liten minut. Ett extra tack till MP, även kallad Björn, som hoppade in i mitt ställe när sjukdomen slog till. Tusen tack allihop, det är ni som gör det roligt! Det är få som har ett så roligt jobb som KM-generalen, det ska ni veta. Vi hörs till sommaren igen!



Finalisterna i HS B, Fredrik Hägglund och Mårten Forste ser nöjda ut båda två. I tabellen till höger ser du vem som vann!

Här nedan ser du samtliga KM-vinnare samt finalresultat:

Klass	Finalpar	Resultat
HSA	Stefan Milenkovic-Axel Fries	6-2, 6-1
HSB	Mårten Forste-Fredrik Hägglund	6-2, 6-0
HSC	Ajay Vadher-Anders Wallbom	6-4, 6-3
DSA	Viktoria Turina-Mona Zätestam	7-5, 6-1
DSB	Mai Lillrank-Verena Adamheit	7-5, 6-1
DSC	Johanna Wallensten-Jessica Cronier	6-1, 6-0
H45	Johan Orest-Fredrik Ahlqvist	1-6, 6-3, 6-3
H55	Harald Fries-Lars Björklund	6-0, 6-0
H65	Anders Svensson-Lars Björklund	6-0, 6-0
H70	Lars Björklund - Arne Kockum	7-6, 6-3
HDA	Milenkovic/Hammarstedt-Bokvist/Fries	6-2, 6-4
HDB	Wiorek/Nilsson-Mure/sahlin	7-6, 1-6, 10-8
DDAB	Hellbe/Skiöld-Adamheit/Jäger	3-6, 6-1, 10-4
HD65	Björklund/Hässler-Kask/Kockum	6-3, 2-6, 10-6
HD70	Kask/Kockum-Landsberg/Broman	6-2, 6-4
MDA	Elsa Melander/Anton Waern	Poolspel
MDB	Wänlund/Neffler-Adamheit/Adamheit	6-1, 6-2
GDA	Angervall/Angervall-Hasslegren/Hasslegren	7-6, 6-1
GDB	Lundin/Höweler Lundin - Vadher/Vadher	6-2, 6-2
P14	Jakob Nilsson-Elias Wiorek	3-6, 6-2, 6-2
F14	Erica Hellbe - Julia Skiöld	6-4, 6-0
P12	Vincent Turina-Elliot Jarosz	6-0, 6-3
F12	Tilde Höweler Lundin-Sofia Bernhardsson	6-0, 6-1
P10	Hampus Hägglund-Gustav Cronier	6-3, 6-4
F10	Emelie Wiorek	Poolspel
SPECIALPRISER		
Årets bragd	Jakob Nilsson	
Fair play	Stefan Milenkovic	
Svettdroppen	Ajay Vadher	313 games
Pingis-KM	Christoffer Solberg-Todd Åkesson	11-8
Sten,sax,påse-KM	Vincent Turina-Mårten Schalin	3-1
Dart-KM	Johan Schalin	
Karaoke-KM	Hanna Sahlin	

Todd Åkesson

Dina tänder – vår konst!



- TANDREGLERING
- Allmäntandvård
- Barntandvård
- Estetisk tandvård

Varmt välkommen för tandvård i privat regi,
där tandläkare, tandhygienister och specialisttandläkare
finns under samma tak!

Öppet alla dagar: Måndag – Söndag

08-758 50 40

Tandläkargruppen
Täby Centrum

Du hittar oss på plan 6 i TÄBY C (rulltrappan upp vid Systembolaget,
vi finns i samma hus som Studio Ava och Memira Ögonlaser



www.tandlakargruppentaby.se

Succé när klubben åkte till Örebro!

För andra året i rad åkte klubben på tävlingsresa med de yngre tävlingsjuniorerna. I år bar det av till Örebro och spel i Handelsbanken Open under helgen 7-9/3. Totalt var vi 16 spelare och två ledare som åkte på denna resa.



Syftet och målsättningen med resan var att utbilda spelarna i vad som gäller och hur man skall agera innan, under och efter match. Förberedelser, uppvärmning, kost, sömn, mental preparering och dylikt. Lära barnen vad man själv kan påverka för att göra så bra ifrån sig som möjligt under en tävling eller match. Det handlar ju om så mycket mer än att bara spela.

Barnen som åkte var 16 stycken i åldrarna 10 till 12 år (2002-2004). För vissa var det första gången de skulle sova borta utan föräldrar så det var spännande på många vis. Att hålla sig undan från socker en helg eller att gå upp kl 06.00 på morgonen för en löptur är exempel på saker som inte var helt naturligt för barnen till en början.

Tävlingen var väldigt väl arrangerad och vi vill tacka Örebro TK för detta. Alla spelare fick minst tre matcher under helgen och vissa ytterligare någon tack vare att det var poolspel i både 10- och 12-årsklassen.

Helgen avslutades med ett skriftligt prov/utvärdering där alla fick ett antal frågor om vad de lärt sig under helgen, vad de gillat, tyckt var mindre bra, osv. Alla tog uppgiften på stort allvar vilket gav oss ledare ett bra kvitto på att vi fått ut en del av det vi velat under helgen.

Det var extra kul att se att alla kom så bra överens och jobbade väldigt bra som grupp. Jag tror alla har lärt sig mycket och fått bättre uppfattning om vissa saker samt bättre anknytning till varandra (NPTK:s hejarklack var den överlägset mest högljudda i hallen). Något som vi ser anser är högst viktigt både gällande trivsel och utveckling.



Vill slutligen bara tacka alla barn samt Kalle som på ett kunnigt och engagerat vis hjälpt mig under helgen!

Todd Åkesson

P- 18 laget trea i Sverige!



Joel Åkerlund och Gorgi Attling svarade för en riktig hjälteinsats när de tre år unga(!) vann sin dubbel mot SALK.

Juniorcupens förstadivision är numera indelad i en Sverigegrupp vilket innebär att man kan möta lag från hela Sverige direkt.

Forts. på nästa sida

Forts. från föregående sida.

Vårt P-18 – där alla utom Richard Solberg kan spela även nästa år! – tog sig till semifinal där KLTK blev för svåra. I kvartsfinalen besegrades SALK som var toppseedat. En fantastisk prestation av de våra!

I laget spelade Jesper Åkerlund, Daniel Hammarstedt, Axel Fries, Joel Åkerlund, Gorgi Attling, Carl Westerberg och Richard Solberg.

Laget coachades av Björn Sahlin, Magnus Öhrvall och Stefan Åslin.

Tränartipset med Magnus Öhrvall



Returer

Förberedelser

Innan man börjar de tekniska förberedelserna för en retur så tycker jag att en viktig del är att försöka hitta det ställe där sin motståndare oftast placerar sin serve på. Större delen av alla spelare (oavsett nivå) har sina favoriter i respektive serveruta och om du kan få det övertaget hjälper det dig att ta rätt placering och rätt grepp till det slag du förväntar dig.

Börja ditt returslag med att hitta hur långt in i banan du ska placera dig (kan variera beroende på fart och spin i servern), sen backar du ungefär en steglängd från den positionen.

Det är för att du just före din motståndare slår sin serve ska kunna ta ett steg framåt och göra ett "split step", på så sätt får du bra balans och rörelsen framåt i slaget. Försök att tajma "split step" precis efter att motståndaren har servat. Det gör att du i luften kan lägga tyngden på rätt fot och snabbt komma förberedd till slaget.

Slaget

När du tar steget efter ditt "split step" försök att kliva in med stängd fotställning så du får bra kontroll på slaget.

Själva svingen i returen skiljer sig från ett vanligt grundslag. I returen så använder man en kort och rak baksving. Dels för att det är svårt att hinna med en lång baksving på en serve som har hög fart och dels för att det är lättare att få bra träff med kort rörelse. Vid träffögonblicket är målet att träffa tidigt (framför kroppen) och få en lång bollträff.



Djokovic retur, tidig träff och stängd fotställning.



Murray med en retur innanför baslinjen för att minska tiden för motståndaren.

Sommarstugan som blev ett café



För många år sedan, närmare bestämt i slutet av 1950-talet, fann Nisse Löfström en liten sommarstuga inte långt från Näsaängs nybyggda tennisbanor. Då NPTK var i stort behov av ett klubbhus lyckades han övertala byggmästare Karl-Erik Norén att skänka stugan till klubben. Det nya klubbhuset invigdes 1960.



Klubbstugan blev en tillgång för NPTK. 2009 ville kommunen återta marken och bygga en förskola på marken. Efter en lång och tuff kamp lyckades NPTK få behålla marken och fick ett längre arrende. Ett längre arrende innebar att det var dags att börja renovera anläggningen och klubbhuset.

Jag (Lena Olsson) och Helena Gabrielsson hade en dröm att ha ett fik tillsammans. Vi kom överrens med klubben att driva fiket i egen regi under ett år och vi lovade att serva klubben med generösa öppettider, telefonpassning och ett bra fik. Vi lovade att renovera och fixa till klubbhuset och fick 10 000 kr. Vi skurade och målade om. Vi köpte billiga möbler, kylskåp, spis och en kaffemaskin på blocket. Köksbänkar, porslin och husgeråd inhandlades också. Vi hade en tuff men rolig sommar med massor med jobb. Vi insåg dock att det var för krävande att driva ett café samtidigt som att ha vanliga jobb. Lösningen blev att jag lovade att vara ansvarig och driva fiket i klubbens

regi med hjälp av timanställda ungdomar. 2011 kom även Gunilla Lindgren med i bilden och hjälpte till. Under årens lopp har en väl fungerande verksamhet byggts upp. Menyerna har utformats så att de ska passa för tennis- och caféverksamhet.

I flera av tennisaktiviteterna ingår möjligheten att äta något som vid frukost- lunch- och middagstennis samt vid lägersverksamhet. Detta i sin tur ledde till att ett café tillstånd behövdes för att få fortsätta att driva verksamheten. Efter en hel del jobb fick caféet sitt tillstånd sommaren 2013, med förbehållet att en hel del saker behövde åtgärdas inför sommaren 2014. Vi insåg snart att de pengar vi hade inte skulle räcka och startade ett sponsringsprojekt för att be NPTK's medlemmar om ett bidrag till renoveringen. Gensvaret blev överväldigande och tack vare er som ställt upp och sponsrat så kommer nu renoveringsprojektet att kunna genomföras på ett bra sätt. Ett stort tack till alla de som bidragit med små och stora summor! Och ett stort tack till Lars Björklund som har målat och återigen gjort ett fantastiskt jobb. Renoveringen kommer förhoppningsvis att vara klar i tid. Har vi tur så kan caféet öppna redan helgen den 11-12 maj. Öppettiderna blir som förra året mellan klockan 11-17 varje dag från det att skolan slutar. Vid tävlingar kommer öppettiderna att se lite annorlunda ut.

Nytt för i år är att det kommer att serveras våfflor vissa helger. Menyerna kommer att uppdateras och det kommer att serveras så god, nyttig, ekologisk och hälsosam mat som möjligt. Och vi fortsätter att baka med smör! Mellanmålkontot kommer att finnas kvar liksom möjligheten att beställa mellanmål vid lägerverksamhet.

I år har det varit extra mycket jobb med renoveringen. Vi skulle därför vilja starta en cafékommitté som gör att vi blir fler som hjälps åt. Det är annars lätt att det blir för mycket arbete och man tappar orken. På sommaren har vi timanställd personal som sköter driften men det är mycket annat som behöver ordnas. Om du är intresserad av att hjälpa till att driva vår lilla sommarstuga som blev ett café vidare, kom då och prata med oss eller maila enjor@bredband.net

Caféet fyller en viktig funktion för det sociala livet runt tennisen för både barn, ungdomar och vuxna.

Varmt välkomna till Näsaängs Tenniscafé i sommar alla kära klubbmedlemmar i NPTK!

Lena Olsson och Gunilla Lindgren

FIRA VÅREN MED FÄRG!

www.raktipa.se



VACKRA VÄGGAR!

Ge dig själv och ditt hem en skön start på våren. Hos oss hittar du ett stort sortiment kvalitetsfärger från Nordsjö och Jotun. Alla som jobbar hos oss har lång erfarenhet och svarar gärna på dina frågor om material och hur jobbet ska göras. Välkomme!



Rabattcheck!

HANDLA FÄRG
FÖR MINST
500:- OCH FÅ
100:- RABATT!

Ta med rabattchecken till butiken!
Gäller t o m 31/5 2014.



Din idé – vår design!

TÄBY: Fogdevägen 4. Tel: 08-768 37 61.
Öppettider: Vard 9–19. (Proffsbutiken 6.30–16.)
Lörd 9.30–17. Sön 11–17. www.tabyfarg.se

 **Idé & Design**
Täby Färg & Tapet

SUCCÈ I 18-ÅRS SM!!

18 och 21-års SM avgjordes i Falun i månadsskiftet januari/ februari och utvecklades till en formidabel succé med NPTK-ögon sett. Efter ett antal återbud från starka namn som Jesper Åkerlund, Christoffer och Richard Solberg åkte vi med en tre man stark trupp: Henric Hellbe, Daniel Hammarstedt och Axel Fries.

Daniel fick kvala och efter seger i första rundan ställdes han inför uppgiften att ta sig an Uppsalas Nils Heimer som håller top 10-nivå i landet. Daniel höll uppe spelet väldigt väl och styrde skeendet stora delar av matchen. Nils lyckades ta hem matchen med en kombination av skicklighet och att Daniel inte håller ihop sitt stora spel fullt ut. Trots allt en klart bra insats.

Henric som är ny hos oss sen årsskiftet gladdes med bra inställning, tungt servande och ett offensivt baslinjespel. Efter seger i första matchen blev Linus Frost från Marks TK för svår. Henric blandar och ger lite grann, växlar högklassiga poäng med errors. Henric visar prov på bra potential.

Axel Fries går ett år ung rätt in i huvudtävlingen och ställs direkt mot Daniel Appelgren som ligger ca: 50 på juniorvärldsrangningen!! Efter ett otroligt väl genomfört set som Axel vinner i tiebreak väljer Daniel att kasta in handduken på grund av förkylning. I andra omgången eliminerar Axel Växjös Elias Svensson relativt bekvämt. Dags för kvartsfinal mot Båstads jämnåriga William Anth Forsberg. Axel inleder spännt och passivt. Inte så konstigt med tanke på att det är en situation han aldrig varit i tidigare. Underläge 1-6 1-2. I det här läget växlar Axel upp, höjer tempot och börjar styra spelet och matchbilden ändras radikalt. En dryg timme senare står Axel som segrare med siffrorna 1-6 6-3 6-2. Semifinal mot KLTK:s Alexander Fahnehjelm som tillhör de bättre i landet bland de ett år äldre 18-åringarna. Matchbilden blir identiskt med kvartsfinalen. Axel börjar återigen för passivt och avvaktande, hamnar i underläge med set och underläge i andra. Då höjer Axel

tempot. Härifrån dominerar Axel semifinalen fullständigt. En stund senare är Axel klar för final!! I finalen väntar bolltrollaren Simon Freund från KLTK som bakom Elias Ymer och Daniel Windal får klassas som hetast i Sverige bland 18-åringarna. Finalen inleds ungefär som kvarts och semifinalen. Precis som vanligt lyfter Axel sin nivå och pressar Simon rejält i andra set. Simon reder dock ut det hela och blir välförtjänt svensk mästare. Fem minuter efter matchen bjuder Fidge Rosengren in Axel till ett veckolångt läger med delar av DC-laget samt juniorlandslaget!! Knappast något Axel ens hade drömt om innan veckan började.

Stefan

Anette vann vintertouren för andra året i rad!



NPTK:s Anette Munozova har en händelserik inomhussäsong bakom sig. Vintertouren är samlingsnamnet för landets elitävlingar som pågår under hela inomhussäsongen. Efter segrar i Spånga och Ystad och en mängd finalplatser stod det klart att Anette försvarat titeln! För den prestationen belönades Anette med 15.000 kronor. Ett välbehövligt tillskott i reskassan! Under inomhussäsongen har Anette också hunnit med att kvala in i en 25.000 dollarstävling i Mexico där hon sen vann första omgången mot en holländska som varit rankad 300. Dessutom vann hon 13 av 14 fjorton matcher i damlaget när de gick upp i elitserien.

Anette är också ett riktigt föredöme för sina klubbkamrater.

Nu går hon med handen i gips... Men snart är hon tillbaka på tennisbanan. **Grattis Anette!**



Vi bygger, äger och förvaltar fastigheter. Denna heltäckande kompetens innebär att vi kan erbjuda våra kunder skräddarsydda lösningar efter behov och önskemål.

7800m² pågående byggnation

Just nu pågår bygget av vår fastighet på gamla sågenområdet i centrala Knivsta. Fastigheten byggs i tre plan samt med ett parkeringsgarage i källarplanet. På markplan byggs en Willysbutik på ca 3000m², ovanpå butiken byggs 30 stycken bostadsrättslägenheter i två plan. NRE Sweden har utvecklat fastigheten och kommer att vara totalentreprenör för byggprojektet. Fastigheten styckas tredimensionellt så att butiken och bostäderna är skilda. När projektet är slutfört kommer Riflex att vara långsiktig ägare till handelsfastigheten. Fastigheten förväntas stå klar i april 2015.



Unikt tillfälle!

2st lediga industrilokaler på Görla industriområde

**Ett modernt och nybyggt industrihus
beläget på Roslagens attraktivaste
industriområde Görla i Norrtälje.**

800m² stor verkstadsyta, kontor, WC,
lunchrum, omklädningsrum, 2 stora
garageportar finns varav 1 har spolränna.

495m² med hög garageport , WC,
separat lunchrum samt flera kontor.
Skyltläge mot Kapellskärsvägen.



Välkommen att göra din intresseanmälan för lägenheter och lokaler på www.riflex.se

VÅRTERMINENS RESULTAT I EXTERNA TÄVLINGAR

Vill först och främst uppmärksamma vårt stora 02-03-gång som tränar och tävlar flitigt. Bland resultat under våren kan nämnas: Gustav Hasslegren-semifinalist i ICA Kvantum Cup, Simon Fällman- semifinalist i Enebyberg, Uriel Jennel- finalist i Västerhaninge, Vincent Turina- semifinalist i Järfälla Vintercup samt Tilde Höweler Lundin-finalist i Örebro.



Någon som tycker att Elias Wiorek ser harmonisk ut efter sina framgångar?

Elias Wiorek gjorde en mycket stark hemmatävling och gick till semifinal i NPTK Junior Open. Jakob Nilsson var finalist i både Åkersbergas och Enskedes 14-årsklasser.

Bröderna Åkerlund tävlar flitigt internationellt men kompletterar det med spel i svenska tävlingar och gör det med den äran: Jesper har segrat i MIK Open samt i JRM. Joel var i final i MIK Open.



Jesper Åkerlund t.h. tog en mycket välförtjänt seger i RM. Jesper tar alla chanser till extraträning och är en riktig sportsman!

Christoffer Solberg har varit i Italien och spelat futures och genrepade med att ta hem NPTK Opens herrklass. Enni Zander har haft ett otroligt bra år rent resultatmässigt och har efter jul hunnit med att segra både i NPTK Opens damklass samt MIK Open. Dessutom var Enni finalist i JRM. I skrivande stund är Enni i Turkiet och skaffar sig internationell rutin.

Stefan Åslin

Kansliet informerar

Sista speldag för terminen för våra vuxengrupper är söndagen den 1:a juni.

Våra vuxengrupper startar lördagen den 6 september 2014.

OBS! Våra mailadresser som slutar på .com fungerar inte längre. Använd bara .se.

Sista speldag för terminen för barn och ungdomar är söndagen den 1 juni.

Sommarkort och spelkort kan man köpa via bokningssystemet på hemsidan, www.nptk.se.

Sista speldag för kontrakten är söndagen den 15 juni 2014. Höstens abonnemang börjar igen den 1 augusti.

Nytt VSM-Guld till Anders Björklund!



Anders Björklund kan lägga en bra inomhussäsong bakom sig!

Anders Björklund vann tillsammans med Hallstahammars Peter Kirs HD 60 i Veteran-SM! I finalen besegrades Lars Hagberg och Staffan Eden från GLTK med 6-2 7-6.

Anders Björklund (H 60) och Börje Skånberg (H 70) tog sig till kvartsfinal i singelspelet. Gissningsvis ser spelarna fram mot 2015. Då de går in i H 65- respektive H 75 klassen. Med tanke på årets resultat bör de bli farliga då!

Medaljregn över NPTK i Veteranernas Regionsmästerskap!

Det kunde inte ha gått bättre för NPTK. Tre guld och ett brons blev nämligen facit!



Anders Svensson vann H 65 klassen utan setförlust. I finalen besegrades Huddinges Vladimir Romcevic - rankad 20 i landet – med 6-3 6-0.

Börje Skånberg vann H 70 klassen utan setförlust. Börje vann finalen mot Johan Flink SALK, med 6-4 6-2. Anders Björklund gick till semifinal i H 60 klassen och vann HD 60 tillsammans med Göran Zwahlen.

Så här gick det i veteranserierna!

H 35 laget vann den sista mycket viktiga matchen mot Spånga med 3-0 och hängde därmed kvar i division 2. I laget har Ulf Zacharias, Andreas Sand, Markus Hagstrand, Stefan Andersson, Jonas Berg och Stefan Noble spelat.

Det nystartade **H-45 laget** vann division fyra , två poäng före Stora Wäsby. Sista matchen mot Vallentuna blev avgörande. Det var små marginaler i 3-0 segern mot Vallentuna. Fredrik Ahlqvist vann första sigeln i ett avgörande matchtiebreake och likaså gjorde dubbelparet Fredrik Ahlqvist och Klas Norlin. I laget spelade Fredrik Ahlqvist, Jonas Bonn, Klas Norlin, Johan Orest och Fredrik Hägglund.

H-55 laget åkte ur division 1. En mycket tuff serie. Inte blev det lättare av att laget drabbades av några avbräck mellan höst- och vårterminen. Kanske borde man som veteran bara få byta klubb mellan inomhus- och utomhussäsongen och vice versa? Veteranserierna är de enda tennisserierna som spelar höst och vår. Ett klubbyte mitt i terminen kan bli helt avgörande för en series utgång. Visst har vi ”öppna transferfönster” i fotbollens värld, men i tennisens???

I laget kämpade under året Anders Björklund, Harald Fries, Torbjörn Jakobson, Lars Nordström, Bengt Göransson, Freddie Lundqvist och Jan Rydegran.

H-65 laget kom på andra plats i division två, fyra poäng efter KLTK. Ser kanske klart ut på papperet. Men bakom de siffrorna döljer sig två 1-2 förluster mot KLTK. I det sista mötet på hemmaplan förlorade Anders Svensson fem games i vinstmatchen och de två förlusterna kom efter jämna avgörande matchtiebreake...

Laget vann samtliga övriga matcher. I laget spelade Börje Skånberg, Anders Svensson, Jan Dahlqvist och Torbjörn Backvall.

Lätta tankar som lättat ankar



Det

var rubriken på ett kåseri som signaturen Cello, Olle Carle, skrev i Stockholmstidningen någon gång på 1950-talet. Själv försöker jag få några tankar i huvudet som skulle kunna inspirera till en artikel i Tromben. Men det fungerar inte. Jag har fastnat på ett annat citat: ”Upp flyga orden, men tanken stilla står, ord utan tanke aldrig himlen når”. Det är ingen mindre än William Shakespeare som har skrivit så i Hamlet. Jag sitter modfälld i köket, men plötsligt kommer räddningen i form av en signal från en äggklocka. Ljudet från äggklockan kommer mig osökt att tänka på en annan klocka som leder tankarna till tennis. Det är ingen mekanisk klocka utan en elektrisk klocka. Den ringer varje hel timme i Bergtopshallen och markerar att nu är en motionstimme slut och en ny väntar. Ja en del av oss äldre veteraner inom NPTK tycker nog att det räcker med en timme varje gång, men förvånansvärt många vill spela både en och två timmar ytterligare. Det beror naturligtvis på hur pass pigg man känner sig och hur mycket axlar, armar, knän och hälsenor tål. Med tiden kommer oundvikligen vissa förslitningsskador och en del mindre krämpor. Man brukar säga att ”människans bästa vän är hunden”, men i veteranernas fall är det nog ”Voltaren”.

Mellan krämporna och kramperna spelar vi också en hel del tennis, inte minst på Uplandstouren. Vi har ju fått en del nyförvärv i år, så spänningen var stor om dessa ganska unga veteraner skulle kunna vända den negativa trenden för NPTK. Än är inte undrens tid förbi! Vi slog Sigtuna hemma med klara 6-2 och då skall man komma ihåg att vi startade klubbmatchen med 0-1, eftersom vi var tvungna att ge wo i damdubbeln. **Var finns alla tävlingsintresserade 60+ damer inom NPTK?**

Den enda delmatchen vi förlorade på planen var HD1 och då med 10-8 i supertiebreak. Vi var alltså bara ett par bollar ifrån storslam. Våra nyförvärv, Avo Kask och Arne Kockum, motsvarade våra högt ställda förväntningar och spelade hem HD2 i raka set. Klubbmatchens prestation svarade dock vårt mixedpar, Birgitta Anglered/Per Broman, för. Man slog det mycket

segervana Sigtunaparet med 10-7 i supertiebreak. En sådan här fin inledning av Uplandstouren har vi inte haft på många år. Kommer det att hålla i sig eller kommer verkligheten ifatt oss?

Ett första svar på den frågan kom redan i hemmamatchen mot favoriterna Åkersberga. Framgångarna fortsatte. Vi lyckades spela 4-4 inte minst tack vare ett djärvt drag från vårt lagledarteam. Man satsade nämligen på en helt ny kombination i HD4. Lars Anglered/Claes Nordmark hade aldrig ens tränat ihop, men nu vann man med 7-5, 6-3 efter att ha legat under med 5-1 i första set. Vårt mixedpar, Birgitta Anglered/Per Broman, vann sitt andra supertiebreak i rad. Bra kämpat!

Det såg alltså ut att bli en fin vårsäsong för NPTK:s äldre veteraner, men säg den glädje som varar beständigt. Först förlorade vi borta mot St. Wäsby med 5-3 och sedan blev vi nästan utklassade borta mot Norrtälje som vann med 7-1



Lars Björklund/Peter Hässler skall dock ha en eloge för att man i supertiebreak vann HD1 mot det väldigt meriterade och samspelade Wäsbyparet Torald Svensson/Bengt Nyholm. NPTK har aldrig i Uplandstourens historia vunnit HD1 mot Stora Wäsby!

Mot Norrtälje fortsatte våra problem med matchavgörande supertiebreak. Vi förlorade tre stycken i rad och var väldigt nära att förlora även det fjärde. På något underligt sätt lyckades dock vårt dubbelpar Christer Thingwall/Hans Gabrielsson få över bollen en gång mer än motståndarna vid ställningen 9-9. Vårsäsongen slutade alltså inte i dur och NPTK:s lagledning måste nog ägna en stor del av sommaren till att förstärka laget inför höstens fortsatta spel på Uplandstouren. /Lars Anglered



RODDARHUSET

Ateljéer Galleri Butik

EN KREATIV MÖTESPLATS FÖR KULTUR OCH UPPLEVELSER !

Roddarhuset är ett Galleri och Kulturhus i Vaxholm som har ett stort utbud av konstutställningar, skulpturpark, musikkvällar och massor med andra kreativa härliga dagar. Med sin veranda 8 m från havet blir detta en naturliga träffpunkt för en fika under sommaren med sin natursköna omgivning och det gedigna gamla båthuset som galleri.

Under perioden 17 maj – 5 oktober har vi nio utställningar och tre musikkvällar inbokade. Parken invigs den 7 juni med mingel och bubbel !

Fredag 9 maj kl. 20.00

ERIK LÖFMARCK & THOMAS OREDSSON
STAND UP COMEDY

Två av Sveriges bästa komiker gör en helkväll
tillsammans på Roddarhuset.



serverar kaffe & kaka, glass, kalla drycker, varma drycker
lättare luncher och härliga praliner. Våffelkalas för barnen,
lyxsallad för företagslunchen eller helgens mysfika?
Kom till oss.

Öppet tisd-sönd kl. 11-16

(stängt måndagar samt midsommarafton)

För mer info, bokningar av biljetter, kurser eller galleri
besök www.roddarhuset.se



Östra Ekuddsgatan 21, Vaxholm

RODDARHUSET
Ateljéer Galleri Butik

NPTK på IF SO Tour!



Från Näsbypark födda 05/06 på IF SO Tour-tävling i Danderyd. Två intensiva timmar med mycket spel och många matcher är ett lyckat koncept som alla uppskattar.

I höstas åkte klubben både till Åkersberga och Sollentuna då det var IF SO Tour-mini. Det vill säga med skumboll och mindre bana, denna gång var det lite större plan, orange boll och tävlingen går då under namnet midi. Nästa nivå heter maxi där man spelar med ännu större bana och hårdare boll. Detta är en satsning från Stockholms tennisförbund kallat "Play and stay". I grunden går det ut på att anpassa bana och boll efter barnens storlek samt ålder och på så sätt få fler att fastna för sporten, tävlingsmomenten utan att lägga någon vikt vid vinst kontra förlust.

Det finns olika sådana tävlingar runt om i Stockholm varje helg. Det är ett utmärkt sätt för barnen att testa på att tävla, lära sig räkna och ha roligt tillsammans. Alla som deltar får alltid pris. Se mer info på www.tentour.se eller på de anslag som finns i hallen.

Klubben bjöd denna gång in alla klubbens 05/06:or, till hösten kommer nya inbjudningar. Stay tuned!

Todd Åkesson

23 spelare deltog på vuxenkursernas matchspel – och 36 stycken under påsklägret!

Lördagen den 29 mars anordnades ett matchspel som alla deltagare i klubbens vuxenkurser bjöds in till. Vi fick många anmälningar på kort tid och totalt blev det 23 spelare som under två timmar spelade kortare dubbelmatcher med blandade partners och motståndare. Många verkade väldigt nöjda och den här typen av event brukar vara mycket uppskattade både rent tennismässigt men även socialt, så även denna gång. Det var trevligt att se en del nya ansikten, att vissa bytte nummer med varandra samt att så många tycker det är otroligt kul med tennis. Tack också till Millis, Fredrik och Krister som hjälpte mig att styra upp detta evenemang.



Deltagare från påsklovslägret.

Något lov i NPTK kommer inte på fråga, under påsken arrangerades såväl SM-träning för tävlingsgruppen, två olika tennisskoleläger för barnen samt två vuxläger. På det sistnämnda deltog 36 spelare, vilket var maxantal och förstås jättekul. Totalt spelade vi sex timmars tennis under fyra dagar, ett koncept som var väldigt uppskattat på många håll. Vi hoppas att alla känner att det varit givande samt att fler vill/kommer spela mer tennis under den sommar som väntar runt hörnet. Tack till Björn, Stefan, Anette och Krister som tillsammans med undertecknad var tränare under lägret.

Todd Åkesson

CYKLAR TILL ALLA TYPER

Alla har olika anledningar till varför man vill cykla. Vi lägger ingen värdering i det. Vi gillar alla som gillar att cykla. Hos oss på Cykloteket får du professionell hjälp att hitta den modell som passar dina behov bäst.

Dessutom får du alltid Livstids Servicegaranti när du köper cykel hos Cykloteket. Så vet du tryggt att cykeln kommer fungera till det du vill.

Välkommen in!

Erbudandet gäller valfria produkter eller tjänster hos Cykloteket Täby t.o.m. 140511.



TA MED
ANNONSEN SÅ FÅR
DU 100 KR RABATT
NÄR DU HANDLAR
FÖR MINST 500 KR



www.cykloteket.se

WEBSHOP
↙

ÖPPETTIDER: VARDAGAR 10-19, LÖRDAGAR 10-17, SÖNDAGAR 11-17
TÄBY - FOGDEVÄGEN 2

CYKLOTEKET

FÖR OSS SOM FAKTISKT ÄR UTE OCH CYKLAR

Reportage: En utvecklingskurva av sällan skådad karaktär



Utvecklas vill vi alla hela tiden, oavsett vad det handlar om. För vissa tar det längre tid medan för andra går det snabbare. Axel Fries, 16, är ett levande exempel på det sistnämnda. Han har på blott två år klättrat närmare 100 placeringar på den svenska rankingen och i våras spelade han final i SM ett år ung. Inför ögonen på förbundskapten Fredrik "Fidde" Rosengren imponerade han så pass mycket att han blev uttagen till landslagslägret i Falun där han i en vecka fick träna och sparra med Sveriges absolut bästa spelare.

- Jag har spelat otroligt mycket tennis, jag försöker alltid ge 100% och har dessutom haft mycket nytta av den stora tid jag lagt ner på den fysiska träningen, säger Axel när jag ber honom nämna huvudingredienserna till sitt framgångsrecept.

Axel inledde sin tenniskarriär i Näsbypark när han var 4-5 år gammal då han spelade med pappa Harald som bland annat är regerande H55-mästare i KM. Familjen flyttade sedermera till USA där Axel spenderat stora delar av sin uppväxt. Väl där spelade han först en gång i veckan på en klubb som låg nära familjens bostad. 16-åringen fick sedermera upp ögonen för sporten och bytte till en annan klubb där han kunde träna mer och så småningom också börja tävla. När Axel fyllde 12 år flyttade de tillbaka till Sverige och han har sedan dess representerat Näsbypark.

- Till en början spelade jag enbart för att det var kul. Det var ungefär för två år sedan jag kände att tennisen verkligen var värd att lägga ner tid på. Då jag började vinna matcher och avancera på rankingen kände jag att jag verkligen vill satsa och se hur bra jag kan bli.

Axel, vars primära målsättning är att kunna komma in på ett bra college, är en av fyra spelare från NPTK som pluggar på Åva gymnasium med inriktning tennis.

Täby-sonen, som besitter väldigt unika och fascinerade attribut trots sin ringa ålder, menar på att hans bästa sidor som tennisspelare är hans mentala styrka, krigarinställning, snabbhet, kontringsförmåga samt nätspel. Han jobbar just nu mycket med serven som han vill utveckla. Så även tillslaget på bollen som han tycker kan bli ännu hårdare.

Axel är just nu rankad bland de 10 främsta 17-åringarna i Sverige. Han har genom hela sin uppväxt vid sidan av tennisen spelat amerikansk fotboll på väldigt hög nivå. Något som han verkligen haft nytta av i sitt tennisutövande.

5 snabba med Axel

Jag heter: *Axel Elias Fries*

Jag är: *16 år gammal*

Favoritslag: *Kortkross backhand*

Förebild: *Roger Federer (hur han spelar och betar sig på banan)*

Om jag vann Wimbledon skulle jag: *Bli överlycklig*



- Vi kör väldigt mycket och hård fys med laget tennisen. Jag har även haft andra saker att göra och tänka på vilket jag också tror är väldigt bra. Att bara ha tennis i skallen blir väldigt krävande i längden och många tröttnar tillslut och lägger ner sin tennissatsning.

Se nästa sida

Forts. från föregående sida

För egen del har jag alltid haft något annat också, ibland är det bra att lägga undan tennisen i några timmar och kunna göra annat man också tycker är kul.

Han trycker även på vikten av att i ung ålder hålla på med flera bollsporter. Han påpekar att det blir lätt att man tröttnar, han tillägger även att man använder olika muskler inom olika idrotter vilket bara är positivt om man vill bli en duktig tennisspelare.

Efter succén och andraplatsen i 18 års SM blev Axel som tidigare nämnt uttagen till landslagslägret i Falun, där han fick mängder av nya erfarenheter.

- Det var kanske det tuffaste jag varit med om i hela mitt liv men också bland det roligaste. Att se hur hårt Sveriges bästa spelare sliter och jobbar på varje träning är verkligen inspirerande. Man måste minst sagt vara på tårna hela tiden och kunna gå in i banan och ta för sig, annars blir man slaktad mot spelare av så hög kaliber.

Todd Åkesson

Uppvärmningen – en del av din tennisutveckling



Christoffer Solberg – Aktiv rörlighet

Att vara varm i kroppen är en förutsättning för all form av prestation. Utan uppvärmning i kombination med snabba eller ansträngande rörelser ökar risken för skador. Så långt känns allt självklart.

Det är inte ovanligt att man går ut på banan direkt och värmer upp genom sk.inbollning, men med enkla uppvärmningsmetoder finns det flera fördelar som kan bidra till förbättrade förutsättningar på banan.

Syftet med uppvärmningen är att förbereda kroppen för kommande spel. Den centrala uppvärmningen handlar om att flåset ska igång. Därefter sker den lokala uppvärmningen. Då ska musklerna igång.

Vad ska man välja för övningar och i vilken ordning, och hur länge?

Inledningsvis rekommenderas övningar som är "små", dvs ett litet rörelseutslag, exempelvis, lätt jogging, hopprep, löpning i olika riktningar med små steg.

Tid : 7 minuter (för äldre rekommenderas 10-15 minuter)

I andra fasen sker rörlighetsträning. Här rekommenderas aktiv rörlighet. Det betyder att du exempelvis lyfter armen med egen kraft. Observera att det är skillnad på att svinga armen, något som leder till ökad skaderisk (dynamisk rörlighet).

Tid: 3 minuter

I den sista fasen förbereder du musklerna för de kraftmoment som det kan innebära under spel. Djupare knäböj i olika former, några hastiga spurter både framlänges och baklänges är några exempel.

Tid: 2 minuter

Hur kan uppvärmning leda till bättre tennis?

Med enkla metoder som att värma upp med koordinationslöpning kan du förbättra din rörelseförmåga och säkra upp att du hanterar att springa såväl framåt som bakåt, i sidled eller varför inte kunna vända från baklängeslöpning till framlängeslöpning i hög hastighet. Ni hittar exempel på uppvärmningsprogram och annat matnyttigt som berör din fysiska utveckling under meny "fysisk utveckling" på hemsidan nptk.se

FramtidsFys
Jesper Skaneby

Boulangerie Blue

-DET BLÅ BAGERIET-



ONT I KROPPEN?

Medicinsk laserterapi gör att läkningstiden för akuta skador kan reduceras med upp till 75%!

- Snabbverkande
- Smärtfritt
- Utan biverkningar

.....
LASERmer behandlar:

- Smärta i rygg, axlar eller knän
- Reumatiska sjukdomar / Artros
- Inflammationer
- Stukningar och andra sportskador
- Tennis- / golf- eller musarm
- Andra akuta eller kroniska skador

 **LASERmer**
-medicinsk laserbehandling & massage-

www.lasermer.se

Vi finns i Täby!

070 495 72 76



GISSA

FEJSET !

På bilden nedan har vi kombinerat ett par ansikten med ett gäng kroppar, ser du vilka näsbyrksprofiler som gömmer sig bakom dessa?



Klubbmästerskap 2014

FREDAG 8 AUGUSTI - LÖRDAG 16 AUGUSTI

Klasser	Regerande mästare	Avgift el. Guldkort
2. Herrar B	Marcus Fogel	160 kr
5. Damer C	Pia Jäger	160 kr
6. Herrar 45 (födda -69 o tid.)	Magnus Söderblom	160 kr
7. Herrar 55 (födda -59 o tid.)	Harald Fries	160 kr
8. Herrar 65 (födda -49 o tid.)	Anders Svensson	160 kr
15. Herrdubbel 70 (födda -49 o tid.)	B.Löfmark/M.Campos(-11)	80 kr/pers
16. Mixeddubbel A	M.Hasslegren/T.Hasslegren(-13)	80 kr/pers
17. Mixeddubbel B	V.Adamheit/U.Adamheit	80 kr/pers
18. Generationsdubbel A	Johan/Lisa Regnér(-13)	80 kr/pers
19. Generationsdubbel B	Mikael/Adrain Angervall	80 kr/pers
22. Pojkar 14(födda -00 o sen.)	Robert Minasyan(-12)	100 kr
23. Flickor 14(födda -00 o sen.)	Enni Zander(-11)	100 kr
26. Pojkar 10(födda -04 o sen.)	Gustav Hasslegren	100 kr
27. Flickor 10(födda -04 o sen.)	Clara Giertz	100 kr

LÖRDAG 16 AUGUSTI - LÖRDAG 23 AUGUSTI

Klasser	Regerande mästare	Avgift el. Guldkort
1. Herrar A	Axel Fries	160 kr
3. Herrar C	Alfred Bornefalk	160 kr
4. Damer AB	Viktoria Turina	160 kr
9. Herrar 70(födda -44 o tid.)	Lars Björklund	160 kr
10. Herrdubbel A	J.Andersson/J.Obidiegwu	80 kr/pers
11. Herrdubbel B	M.Hasslegren/R.Ullbin	80 kr/pers
12. Damdubbel AB	P.Jäger/V.Adamheit	80 kr/pers
13. Damdubbel C	-----	80 kr/pers
14. Herrdubbel 65(födda -49 o tid.)	L.Björklund/P.Hässler	160 kr
20. Pojkar 16(födda -98 o sen.)	Robert Minasyan(-12)	100 kr
21. Flickor 16(födda -98 o sen.)	Johanna Olsson(2009-10)	100 kr
24. Pojkar 12(födda -02 o sen.)	Adrian Angervall	100 kr
25. Flickor 12(födda -02 o sen.)	Paula Cronier	100 kr
28. Dart-KM	Todd Åkesson(-12)	
29. Sten, sax, påse-KM	Alexander Ullbin	

TÄVLINGSFORM:

Bäst av 3 set, tiebreak vid 6-6 i alla set.
Supertiebreak i avgörande set i dubbelklasserna.

SENASTE ANM.DAG:

Söndag 3 augusti. Klubbhuset eller maila todd@nptk.se

LOTTNING:

Tisdag 5 juli. Seedning NPTK.

MATCH- & TIDSPROGRAM:

Onsdag 6 augusti kl 19, i klubbhuset och på www.nptk.se

Obs! Finaltiden får ej flyttas

ANMÄLNINGSavgift:

Betalas vid första matchen.

AKTIVITET:

På och kring Näsaängs grusbanor.

PRISUTDELNING:

Sker i samtliga klasser **på finaldagarna.**

EXTRAPRISER:

Flest antal KM-games, Årets bragd-pris, Fair play

TÄVLINGSLEDARE:

Todd Åkesson

Över 70 medlemmar kom på städdagen när arbetet på utomhusbanorna påbörjades!

Lördagen den 29 mars, närmare en månad tidigare än i fjol, arrangerades vårens städdag på Näsaäng. Totalt blev vi drygt 70 personer som kom och påbörjade förberedelserna inför utesäsongen under några timmar i det otroliga vårvädret. En fantastisk siffra på alla sätt och vi fick väldigt mycket gjort på kort tid tack vare att så många dök upp. Det effektiva arbetet belönades med kaffe och bulle i den gassande solen.

Tusen tack till samtliga som kom och hjälpte till!

Todd Åkesson



GÅR DU I SÄLJTANKAR?

Vi har köparna.

Kontakta oss för en fri värdering

SkandiaMäklarna Täby 08-756 20 15



SkandiaMäklarna

WWW.SKANDIAMAKLARNASE/TABY