

## Velkomst-hæfte om Racketlon sporten

### Information om Racketlon til dig, som lige er startet.

#### Velkommen til Racketlon

Racketlon Danmark, som er forbundet, ønsker dig velkommen til racketlon-spillet i Danmark.

Vi håber du vil finde det sjovt at dyrke din sport sammen med os.

Du er nok allerede blevet introduceret til en af vores klubber. Vi håber, dit medlemskab i klubben vil give dig mange sjove og spændende timer i samvær med andre bat- og ketsjerspillere.

Du bør også have fået en velkomst-folder fra din racketlon-klub. Den fortæller dig meget mere om klubben, spillesteder, tider osv.

#### Hvad er racketlon

Racketlon er ketsjersportens manglekamp.

Du spiller bordtennis, badminton, squash og tennis i én og samme kamp mod samme modstander.

Racketlon kan spilles af alle. Nogle ”nøjes” med at spille racketlon til træninger, mens andre vælger at deltage i danske eller udenlandske turneringer.

Mange spiller for at have nogle sjove timer med vennerne, mens andre kæmper for at vinde titler. Der er noget for enhver.

#### De uskrevne regler

I Racketlon vægtes Fair Play og Sportsmanship meget højt.

I Racketlon møder du ofte spillere, som ikke er så erfarne i de enkelte sportsgrene. Derfor er vi ofte mere large med at spille ”let” – altså en ombold - end man normalt er i tvivlssituationer.

Til træninger og turneringer er vi meget flinke til at hjælpe hinanden med udstyr og gode råd. Ofte får du god og gratis instruktion i de enkelte sportsgrene af andre – både til træning og kamp.

Til træninger tager vi hensyn til, at nogle måske er småskadede, og ikke kan spille alle 4 sportsgrene. Så rykker vi lidt rundt, så alle alligevel kan være med. Nogle gange trænes kun 2 eller 3 sportsgrene.

#### De vigtigste spilleregler

Vi følger i alle 4 discipliner de normale regler.

Dog er der enkelte undtagelser, som er gode at kende.

Der spilles til 21 point i hver eneste af alle de 4 discipliner i kampen, dog spilles i hver enkelt sportsgren indtil én af spillerne har vundet med mindst 2 point (f.eks. 25-23).



Vinder er den, som i alt har flest point. Står det lige efter tennis spilles en "Gummiarm" for at finde vinderen.

Der er formelt 3 minutters pause og 3 minutters opvarmningstid mellem hver kamp.

Fælles for alle 4 sportsgrene er, at man har to server ad gangen, hvorefter serveren skifter til modstanderen.

Uanset stillingen i kampen skal din ene serv altid serves fra højre side, og den anden fra venstre side. Det gælder i badminton, squash og tennis. I bordtennis følges normale bordtennisregler.

### Særligt for de enkelte sportsgrene

Det er også få tilpasninger i de enkelte sportsgrene.

#### Særligt for squash

For bedste sportslige afvikling kan det i squash være en god ide at spille med andre bolde end "dobbelt gul-prik" (den normale turneringsbold).

Er spillerne enige om det, så spilles der med spillernes valg. Bolde med "enkelt gul-prik", "blå prik" og "rød prik" kan bruges.

I double i squash spiller man ikke 4 spillere på banen samtidig: Først spiller den ene fra hvert doublepar til 11, hvorefter de to andre overtager stillingen og spiller færdig til 21 point.

#### Særligt for tennis

Der tælles 1- point ad gangen (1,2,3 osv. ) ligesom i de andre sportsgrene. Og altså ikke 15, 30, 40 osv.

Tennis spilles i Danmark mest indendørs og udendørs, hvis dette er muligt (forudsætter godt vejr, at banerne er åbne osv.)

### Hvad med udstyret

Racketlon er en forholdsvis billig sport at dyrke.

De fleste klubber har bordtennisbats og ketsjere, som du kan låne de første gange.



Du SKAL altid medbringe indendørs sportssko med lyse låser. Dem kan du bruge til både bordtennis, badminton, squash og tennis. Næsten al udendørs tennis er på grusbaner, så derfor er et par udendørs tennissko også nødvendige.

Du kan med fordel supplere med et par indendørs tennissko, da de giver en bedre støtte i tennis.

Du vil ret hurtigt opdage, at det er rart at have sit eget udstyr.

Vi anbefaler, at du snakker med én af de erfarne spillere i din klub for at få gode råd til, hvad du bør købe.

Det dyreste bat eller de dyreste sko er nemlig ikke altid den bedste løsning for dig. Det kan også være, at klubben har nogle gode rabataftaler med leverandører.

### Hvem er de typiske racketlon-spillere

Du møder mange forskellige profiler indenfor racketlon. Og alle kan være med. Måske kan du genkende dig selv i en af "arketyperne" her på siderne.



Hovedparten af vores spillere er fra ca. 25 år op til ca. 60 år. Der er ca. dobbelt så mange herrer som damer.

Nogle er rigtig dygtige til enkelte sportsgrene, andre kan lidt af det hele.

### Hvem står bag

Racketlon i Danmark drives frem af frivillige.

### Klubberne

Du kan finde en aktuell oversigt over vore

Vore klubber eller lokale ildsjæle afholder i samarbejde med Racketlon Danmark 1-dagsturneringer rundt omkring i landet i årets løb.




I første halvår 2019 er der turneringer i Birkerød, Nørresundby og Farum. Flere kommer til i andet halvår.

Danmarks mesterskaberne er årets største turnering – og har de seneste par år været afholdt i Herlev og Århus.

Internationalt er racketlon organiseret i FIR –

#### All-round-spilleren

Dyrker eller har altid dyrket meget ketsjersport, men har aldrig været specielt god til nogle af dem.

Den gode motionist-spiller, som kan det meste med en bold    .

#### Talentet

Er eller har været eksperten i én af de 4 sportsgrene og samtidig også har spillet meget i en af de andre sportsgrene, dog på et lavere niveau. Spilleren er ofte begynder i de to sidste sportsgrene” og har stadig meget at lære 😊.

#### Sportsmennesket

Har altid været sportsaktiv – bare ikke i ketsjersport.

Er i god form – og kan fint holde til en hel racketlonkamp.

Men mangler teknik og taktik i ketsjersport.

klubber på [www.racketlon.dk](http://www.racketlon.dk). Her står også kontaktdata.

Vores få klubber er meget forskellige med forskelligt aktivitetsniveau og forskellige faciliteter.

Der er et fint samarbejde klubberne imellem og vi samarbejder med blandt andre DGI.

Nogle steder spilles racketlon som en afdeling af f.eks. en tennisklub, og andre steder spilles der racketlon i et lokalt ketsjersportsmiljø.

### Forbundet

I Danmark er Racketlon organiseret i få klubber, som alle er medlem af Racketlon Danmark.

Det Internationale Racketlon Forbund, som pt. har cirka 35 medlemslande. Hjemmesiden er [www.racketlon.net](http://www.racketlon.net).

I regi af FIR afholdes internationale turneringer globalt, især i Europa er der mange gode muligheder for at spille hele året rundt.

Alle lige fra starteren til eliten spiller samme sted og samtidig. Det giver et helt unik socialt miljø.,

Stort set alle steder er der rækker for alle niveauer lige fra Starterne til Eliten, oftest også fra ungdom til veteraner – og selvfølgelig både for damer og herrer og i singler, doubler og mixdoubler.

I mange af de udenlandske turneringer er oftest et dusin eller en snes danskere med.

Find inspiration i oversigt her på siden.

## Forsikring m.v.

Forbundet og klubberne gør eksplicit opmærksom på, at deltagelse i racketlonaktiviteter – uanset om det er træning, turnering, kamp, stævne, rejser eller andet - foregår helt på deltagerens egen regning og risiko.



## Hvor spilles racketlon

Hele racketlonkampe med alle 4 sportsgrene kan spilles, hvor der er borde og baner.

I Danmark kan racketlon spilles rigtigt mange steder. Dog er der kun få steder med faciliteter til alle 4 sportsgrene beliggende under det samme tag eller på den samme matrikel. En del steder skal man gå et par hundrede meter. Det fungerer fint. Gode steder er i Nørresundby, Kgs. Lyngby, Holbæk, Herlev, Århus, Helsingør og Birkerød.

De fleste andre steder i landet er man typisk nødt til at køre få minutter til den 4. og sidste sportsgren.

På steder, hvor der er squash- og tennisbaner samme sted kan bordtennisborde bringes ind og badmintonbaner rulles ud på tennisbanerne.

Der er set mange steder, at lokale ketsjersportsklubber eller kommuner afholder feriecamps – hvor der i ugens løb spilles både bordtennis, badminton, squash og tennis. Det er faktisk en racketlon-camp.

Næste sæson nærmer sig og kalenderen for internationale turneringer ser foreløbig sådan ud:

	4/1 - 6/1	CHA Thailand Open	●
	1/2 - 3/2	IWT Vienna Classics	●
	2/3 - 4/3	IWT Club La Santa Open	●
(denne turnering arrangeres af Racketlon Danmark)			
	5/4 - 7/4	IWT Czech Open	●
	27/4 - 28/4	CHA Massachusetts Racket Masters	●
	17/5 - 19/5	IWT Berlin Open	●
	30/5 - 31/5	VM for doubler	●
	1/6 - 2/6	SWT King of Rackets	●
	21/6 - 23/6	IWT Racketlon Swiss Open	●
	12/7 - 14/7	IWT Latvian Open	●
	2/8	FIR Champions League, 1. del	●
	2/8 - 4/8	IWT German Open	●
	16/8 - 18/8	CHA London Open	●
	30/8 - 1/9	SWT Austrian Open	●
	13/9 - 15/9	IWT Finnish Open	●
	27/9 - 29/9	IWT Malta Open	●
	11/10 - 13/10	IWT Swedish Open	●
	25/10	FIR Champions League, 2. del	●
	25/10 - 27/10	IWT French Open	●
	19/11 - 24/11	VM for hold	●
	19/11 - 24/11	VM for singler	●

Gradueringen af turneringerne går sådan:

- VM
- SWT - Super World Tour
- IWT - International World Tour
- CHA - Challenger

I 2019 er der en ydermere en rangliste for de turneringer, der med i Victor Racketlon Series. Det drejer sig om IWT Berlin Open, IWT Latvian Open og IWT Malta Open. De spillere, der klarer sig bedst overall i de tre turneringer, modtager fine præmier fra Victor.

Hvilke turneringer regner du med at deltage i?

## Ønsker du mere information:

Ønsker du mere information kan du skrive til [racketlon@outlook.dk](mailto:racketlon@outlook.dk)