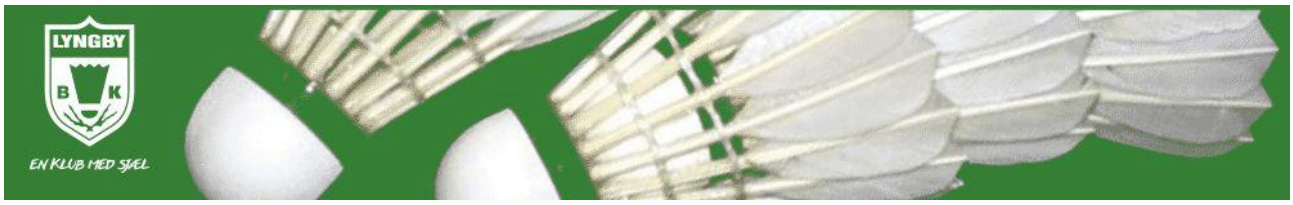
LBK Nyhedsbrev april 2019



Indholdsfortegnelse

1. Fantastisk sæson for senior 4
..... 5
2. Historisk Københavnsmesterskab for 40+ 5
3. Peter Arvedsen nomineret til 'Årets Træner' 6
4. Medaljeregn til veteran-DM 6
5. Få fjernet smerter og ubalancer med akupunktur hos Akupunkturmageriet 8
6. Status på holdturneringen 9
7. Imponerende sæson for Marcus Rindshøj 10
8. LBK i Det Grønne Område sæson 2018-2019 11
9. Autoriseret body SDS-behandling v. Toke 12
10. Kommende arrangementer/turneringer 13
11. Kontaktoplysninger 13

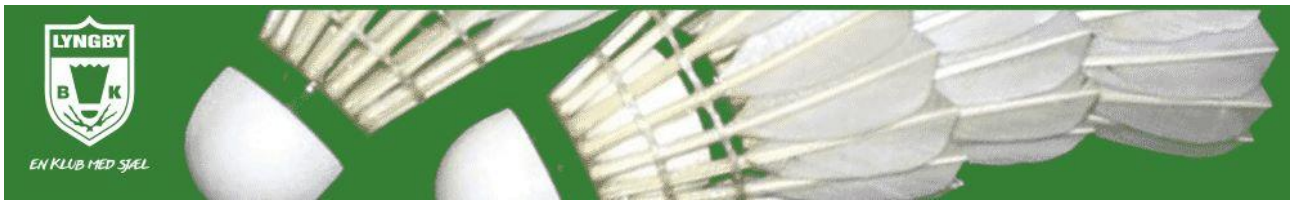
Tak til vores sponsorer, der støtter os!

KENT PEDERSEN
ARKITEKTFIRMA ApS
+45 2810 4819
kp@kent-pedersen.dk
RYVANGS ALLÉ 91 DK 2900 HELLERUP

TRANSOCEAN SPORT A/S

VALDAL
ADVOKATFIRMA
VALDAL.COM

iCare
Massage & Japansk lifting



ØRE NÆSE HALS KLINIKKEN
Speciallæge Michelle C. Nielsen

Akupunktur mageriet

Line Simmelsgaard
Speciallæge i hudsygdomme

inforevision

MIND YOUR BODY

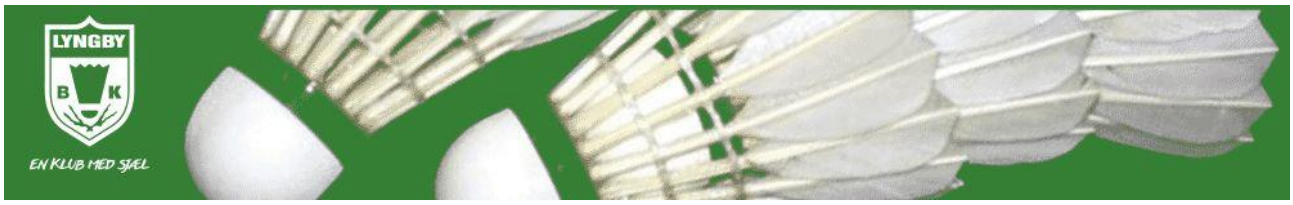
gott-IT
PROJEKTLEDELSE OG IT-UDVIKLING

6-Directions

N.P. Rostrup & Strandvejens Bedemand

NP-Rostrup.dk
Kontakt os for professionel rådgivning

ibento



1. Fantastisk sæson for senior

4 oprykninger. Det var målsætningen for seniorafdelingen, før sæsonen gik i gang. Opryknin-gerne skulle ske for henholdsvis 1., 2., 4. og 5. holdet. Derudover skulle 3. holdet – der netop var rykket op i Danmarksserien – overleve i rækken. Ambitiøst? Ja. Realistisk? Ja – med få skader og marginalerne på vores side. Lykkedes det? Ja. Og det er fuldstændig fantastisk!

Det har i sandhed været en fantastisk sæson for seniortruppen, der har oplevet den ene succesfulde holdkamp efter den anden. Stærke trænerkompetencer, gode præstationer på dagen fra spillerne, en smule held i de afgørende kampe, samt en god portion hjælp fra vores bedste veteraner, når der var afbud kom – det blev opskriften på en vild sæson, som man på forhånd kun havde turde håbe på. De flotte resultater blev i høj grad også blevet hjulpet på vej af en fantastiske opbakning samt stor hjælp fra frivillige kræfter til især holdenes hjemmekampe.

Til 1. holdskampen 23. marts nåede tilskuerantallet op på 150+, hvilket er klar rekord. Tusind tak til alle spillere, forældre, søskende, kærester, naboer, sponsorer og hvem der ellers har kigget forbi Laden i løbet af sæsonen.

En særlig tak til iCare Massage og Slowjuice Copenhagen, som i løbet af sæsonen har bakket op som kampsponsorer. Vi håber, at vi fra næste sæson kan byde kampsponsorer velkommen til endnu flere hjemmekampe, ligesom vi håber på ligeså god opbakning til kampene, når LBKs bedste spillere nu er at finde i 2. og 3. division, Danmarksserien, Københavnsserien og serie 1. Fem rækker lige efter hinanden. Vi glæder os allerede!

Lyngbys seniorhold kampstatistik					
1. hold	*Grundspil*	*Slutspil*	*I alt*	*Ud af*	*%*
Kampe vundet	6	4	10	11	91%
2. hold					
Kampe vundet	7	4	11	11	100%
3. hold					
Kampe vundet	4	3	7	11	64%
4. hold					
Kampe vundet	5	-	5	6	83%
5. hold					
Kampe vundet	6	-	6	7	86%
I alt	28	11	39	46	**85%**
1. hold					
Enkelte kampe vundet	69	43	112	143	78%
2. hold					
Enkelte kampe vundet	78	43	121	143	85%
3. hold					
Enkelte kampe vundet	45	25	70	143	49%
4. hold					
Enkelte kampe vundet	61	-	61	78	78%
5. hold					
Enkelte kampe vundet	67	-	67	91	74%
Kampe vundet i alt	320	111	431	598	**72%**

Se billeder fra de to hjemmekampe for 1. og 2. holdet 23. marts her:

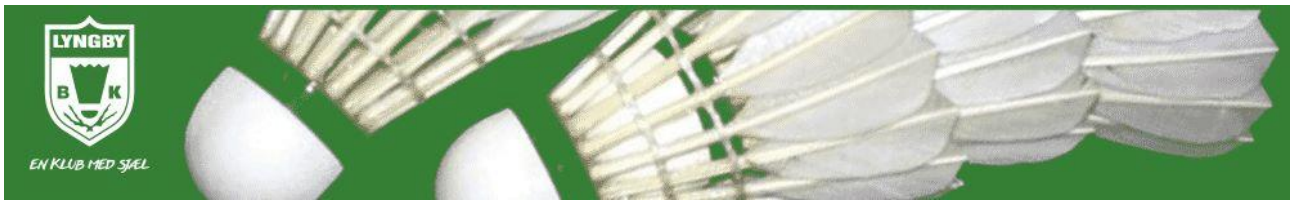
https://www.facebook.com/151131304945320/photos/?tab=album&album_id=2262674697124293

2. Historisk Københavnsmesterskab for 40+

... og det endda i overbevisende stil i holdturneringens sidste runde, der fandt sted 30. marts i Gentofte. Her blev det nemlig til en stensikker 12-1 sejr over Skovshoved, og dermed sluttede vores bedste veteraner sæsonen af med en historisk titel som mestre i Københavnskredsen.

Kæmpe tillykke til alle på og omkring holdet. Det er fantastisk at se, at det ikke kun er ungdom og senior, der skaber flotte præstationer og resultater i klubben. Gnisten og ambitionerne følger skam med, når man bliver veteran! Det bliver spændende at se, om den stolte holdleder, Kim Danielsen, sammen med spillerne kan gentage bedriften i kommende sæson.

Om aftenen var der traditionen tro fælles veteranfest i Gentofte på tværs af klubberne i kredsen.



3. Peter Arvedsen nomineret til 'Årets Træner'

Ligesom de to foregående år, var ungdomscheftræner, Peter Arvedsen, nomineret som Badminton Danmarks Talentpris.

- Det er tredje gang, at jeg har fået den anseelse, ja, og det er selvfølgelig meget ærefuldt, at dels min egen klub mener, at jeg fortjener at få den hæder og naturligvis også, at prispanelet synes det samme. Det er jeg meget stolt af. Jeg vil dog også understrege, at der ligger en holdindsats bag, siger Peter Arvedsen og nævner blandt andre Lars Klintrup.

- Lars har været min kollega igennem mange år, og vi supplerer bare hinanden rigtig godt. Han gør et vanvittigt godt stykke arbejde, så jeg vil sige, at hæderen skal bygges på fællesskabet og teamet i klubben, ligesom jeg er velsignet med en bestyrelse og en USU-formand, som giver mig lov til at gå i de retninger, jeg mener er de rette, siger Peter Arvedsen.

Tredje gang blev desværre ikke lykkens gang, men vi endnu engang stolte af, at Peters og Lars' indsats og klubbens fortsatte udvikling bliver lagt mærke til i forbundet.

4. Medaljeregn til veteran-DM

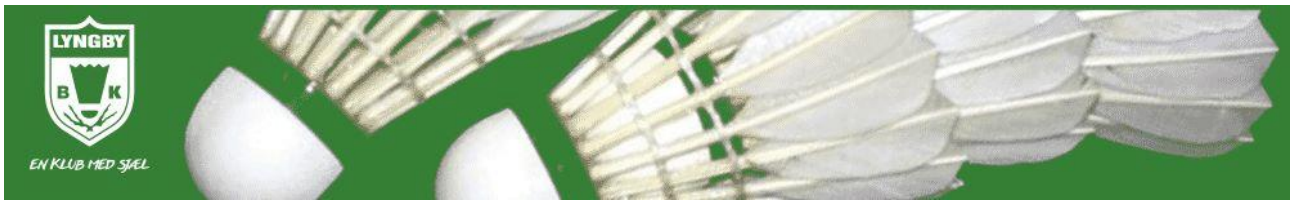
Vi ved godt, at vi har nogle seje veteraner i LBK. Alligevel er vi dybt imponeret over, at de år efter år formår at være blandt de allerbedste i Danmark – SÅDAN!

- Dorte Engelhardt Søeborg og Solveig Winther bronze i DD +45
- Christina Balslev Rindshøj DM-mester i +45 DD med makker Dorte Steenberg fra Solrød Strand (se billede til venstre).
- Helle Mathiasen vinder +45 mixdouble i A-rækken med makker Denis Lausten fra Dybbøl
- Henrik Jespersen DM-mester i +50 HD med LBKs egen ungdomscheftræner, Peter Arvedsen, der spiller for Skovlunde
- Jørgen Jepsen blev nr. 2 i mix +55 med Lone Knudsen, Lillerød.
- Jørgen Jepsen blev nr. 3 i HD +55
- Annette Vollertzen DM-mester i +55 DD med Lone Knudsen, Lillerød.
- Karsten Meier blev nr. 2 i HS +60
- Karsten Meier blev nr. 2 i mix +60 med Hanne Nielsen, Hvidovre.
- Karsten Meier blev nr. 3 i HD i +60
- Knud blev nr. 2 i HS i +70
- Knud Danielsen og Grethe Danielsen blev nr. 2 i +70 mixdouble.

Hele 12 veteranspillere deltog i dette års DM, hvilket er rekord i LBK i nyere tid. Det blev til i alt 4x guld, 6x sølv og 4x bronze (fordelt på personer). Stort tillykke til alle medaljetagere og Danmarksmestre! I er fantastiske forbilleder for jeres yngre klubkammerater.

Dorte Engelhardt og Solveig Winther

Grethe og Knud Danielsen



5. Få fjernet smerter og ubalancer med akupunktur hos Akupunkturmageriet

Akupunktur stammer oprindeligt fra Kina, og er en behandlingsform, der går flere tusinde år tilbage. I dag benyttes akupunktur stort set også alle steder i Europa og resten af verden, hvor den fortsat tager afsæt i den kinesiske tankegang, men er funderet på vestens livsstil og livsvilkår.

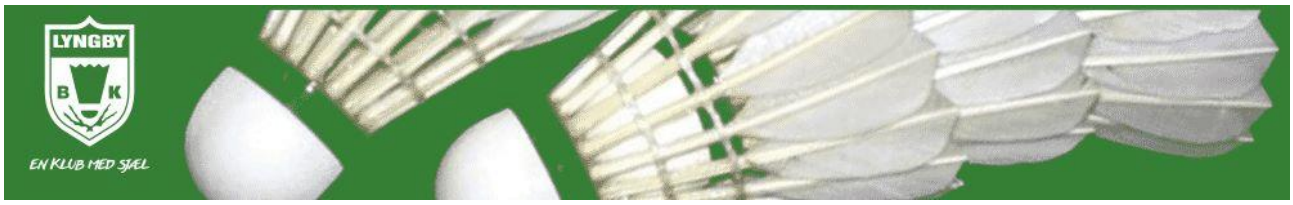
Principperne bag akupunktur
Grundprincippet i akupunktur er, at kroppen er fuld af energi, kaldet Qi, der løber i kroppens meridianbaner på kryds og tværs af kroppen. Energien skal kunne flyde frit, og hvis den blokeres, opstår der ubalance, som kan give symptomer som smerte fx i form af en frossen skulder. Når specifikke nåle sættes i de involverede meridianbaner, vil energien igen flyde frit, blokeringerne fjernes og dermed også smerterne. Det er et simpelt princip, og det virker.

Hvad kan akupunktur afhjælpe?
Akupunktur kan afhjælpe mange former for smerter i led og muskler som fx; musearm, golf- og tennisalbue, frossen skulder, rygproblemer, knæsmerter og akillessenebetændelse. I forhold til træning kan et regelmæssigt og målrettet akupunkturforløb også bruges til at forebygge smerter og få kroppen til at restituere hurtigere.

Men akupunktur er meget mere end smertebehandling og kan fx behandle hovedpine, migræne, bihulebetændelse, fertilitetsproblemer, symptomer ved overgangsalder og ved kemoterapi samt stress og søvnløshed. Lige nu er det højsæson for høfeber, er her behandles mange for allergi med rigtig gode resultater.

Kan akupunktur hjælpe dig?
Kontakt Rebekka på mobil: 23113880 eller på info@akupunkturmageriet.dk. hvis du vil vide, om akupunktur kan hjælpe dig i dit tilfælde. Akupunkturmageriet ligger på Bagsværdvej 72B i Lyngby.

Dækning og tilskud til akupunktur
Da Rebekka er RAB-godkendt, dækker de fleste private sundhedsforsikringer akupunktur, og Sygeforsikringen Danmark yder tilskud.



6. Status på holdturneringen

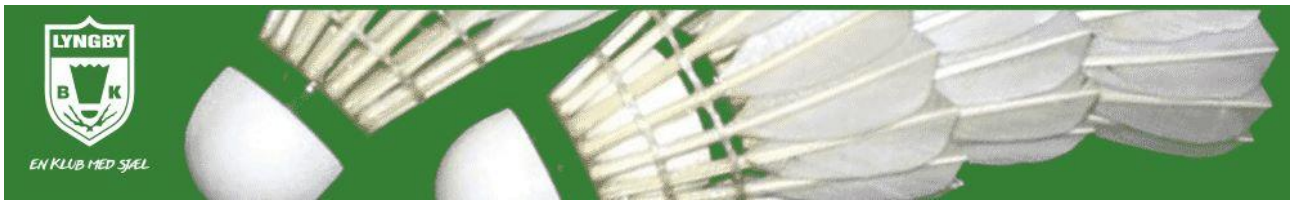
Holdturneringen er forbi for sæsonen 2018-2019. Her giver vi et overblik over slutresultatet for de mange hold, som LBK har haft tilmeldt i turneringen – fra de yngste til de ældste. Værd at nævne er blandt andet seniorafdelingens fire oprykninger – herunder 1. holdets tilbagevenden til 2. division – samt Københavnsmesterskabet til +40 Eliteholdet og U13 1. holdet. Først-nævnte for første gang i klubhistorien. Sidstnævnte spiller hold-DM 13.-14. april i Slangerup.

Ungdom	Resultat	*Blandt Kbh-hold*		Veteran*	Resultat
U11 1. hold	4 af 5	3 af 3		40+ 1. hold	1 af 8
U11 2. hold	3 af 5	-		40+ 2. hold	3 af 8
U11 3. hold	5 af 6	-		40+ 3. hold	8 af 8
U11 4. hold	7 af 7	-		40+ 4. hold	7 af 8
U13 1. hold	3 af 6	1 af 3		50+ 1. hold	4 af 8
U13 2. hold	2 af 8	1 af 3		50+ 2. hold	7 af 9
U13 3. hold	2 af 5	-		50+ 3. hold	4 af 8
U13 4. hold	4 af 8	-		50+ 4. hold	6 af 9
U13 5. hold	6 af 7	-		50+ 5. hold	4 af 8
U15 1.hold	9 af 11	2 af 4		60+ 1. hold	5 af 8
U15 2. hold	11 af 11	4 af 4		60+ 1. hold	6 af 9
U15 3. hold	7 af 8	-			
U17 1. hold	5 af 7	3 af 3			

Senior	Resultat
Senior 1	Oprykning til 2. division
Senior 2	Oprykning til 3. division
Senior 3	Forbliven i Danmarksserien
Senior 4	Oprykning til Københavnsserien
Senior 5	Oprykning til serie 1

**Enkelte veteranhold mangler at spille en enkelt kamp eller afventer resultat af en kamp fra øvrige hold i puljen*

Kilde: BadmintonPeople. Opdateret 07-04-2019.



7. Imponerende sæson for Marcus Rindshøj

At U17-spiller Marcus Rindshøj har talent for badminton er næppe gået manges næse forbi. Alligevel har denne sæson være ekstraordinær god for unge 'Rindshøj', der har taget et markant ryk op ad udviklingsstien og præsteret et højt, flot niveau til både turneringer og holdkampe. Sæsonen startede med Danish Junior Cup i Hvidovre, hvor Marcus strøg til tops i både herredouble og mixdouble. Især sejren i herredouble har i løbet af sæsonen været mere en tendens end en undtagelse idet Rindshøj og hans makker, David Brandt fra Lillerød, har vundet hele syv U17-turneringer ud af otte i herredouble. Den sidste af slagsen cementerede parrets position som Danmarks bedste herre double i U17, da de søndag den 7. april kunne række armene i vejret og kalde sig Danmarksmestre. Her skal det med, at selve finalen aldrig blev spillet, da modstanderen træk sig. At drengene var topseedet og klare favoritter til titlen kan ingen dog tage fra dem.

De imponerende præstationer gjorde, at Marcus blev udtaget til det danske ungdomslandshold, hvor han i slut februar/start marts deltog i to internationale turneringer i Holland og Tyskland. Efterfølgende var han med til at sikre oprykning til 2. division med LBKs 1. hold, hvor han har været en af de bærende kræfter gennem hele holdturneringen. Bl.a. i 1. herredouble.

Sidst men ikke mindst blev den netop overståede DM-weekend kronet med titlen som Årets Spiller i U17. En helt særlig pris, som vi i Lyngby kun kan bakke op om. Marcus' indsats i sæsonen har både på og uden for banen været forbilledlig, og derfor er det helt fortjent, at det ender ud i både DM-guld og hæder fra Badminton Danmark. Marcus fik desuden også en medalje i mixdouble, hvor han nåede semifinalen. Stort tillykke!

<u>Marcus Rindshøjs U17-resultater sæson 18'-19</u>

August 2018
- Hvidovre: 1. plads i herredouble og 1. plads i mixdouble

September 2018
- Malmø: 1. plads i herredouble og 2. plads i mixdouble
- Grindsted: 1. plads i herredouble og 3. plads i mixdouble

Oktober 2018
- Odense: 1. plads i herredouble og 1. plads i mixdouble

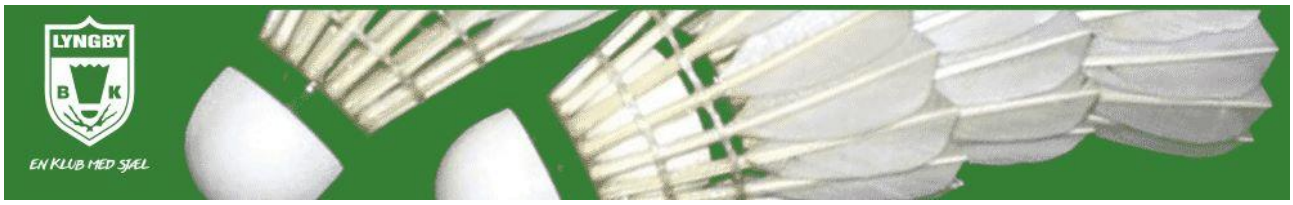
November 2018
- Aalborg: 1. plads i herredouble og 1. plads i mixdouble

December 2018
- Kredsmesterskaber: 1. plads i herredouble og 1. plads i mixdouble

Februar 2019
- Hillerød 2019: 3. plads i herredouble

April 2019
- Danmarksmesterskaberne: 1. plads i herredouble og 3. plads i mix

Marcus Rindshøj og makkeren David Brandt



Også DM-medalje i U13

Ud over Marcus Rindshøjs flotte DM-titel og bronzemedalje, var der også succes i U13. Her blev det nemlig til et flot DM-sølv i herredouble til Patrick Eilsborg. Efter en svær start i 1. sæt i semifinalen, lykkedes det Patrick og hans makker – Robert Nebel fra Værløse – at få styr på taktikken og vinde sættet 21-18. I 2. sæt var der ingen slinger i valsen, og derfor strøg de videre til finalen. Her mødte de dog overmagten, bl.a. i form af William Bøgebjerg fra Solrød Strand, der endte som tredobbelt DM-mester. Stort tillykke til Patrick med sølvmedaljen efter et flot DM, hvor han desuden nåede kvartfinalen i både single og mixdouble.

I alt deltog 13 LBK-spillere, og det blev til 6 kvartfinaler, der altså blev vekslet til 3 semifinaler og i sidste ende 1 guld, 1 sølv og 1 bronze.

8. LBK i Det Grønne Område sæson 2018-2019

Ungdom
23. oktober 2018: http://lyngby-taarbaek.lokalavisen.dk/sport/2018-10-23/-De-helt-unge-badminton-talenter-slog-fra-sig-3357575.html

6. november 2018: http://lyngby-taarbaek.lokalavisen.dk/sport/2018-11-06/-Lyngby-spiller-til-VM-med-det-f%C3%A6r%C3%B8ske-landshold-3459339.html

10. december 2018: http://lyngby-taarbaek.lokalavisen.dk/sport/2018-12-10/-Kredsmesterskaber-Badminton-talenter-stormer-frem-3713599.html

21. februar 2019: http://lyngby-taarbaek.lokalavisen.dk/sport/2019-02-21/-Talent-m%C3%B8der-den-kinesiske-mur-16-%C3%A5rig-badmintontalent-udtaget-til-ungdomslandsholdet-4204296.html

8. april 2019 http://lyngby-taarbaek.lokalavisen.dk/sport/2019-04-08/-Badminton-Talentet-Marcus-Rindsh%C3%B8j-k%C3%A5ret-til-%C3%A5rets-U17-spiller-i-Danmark-4621397.html?fbclid=IwAR1kmq_Vr5PY68MDxjJgsdI2JjtDi7TKj0xXwl-8gnuzZnxEU5TkGjVo98Y

Senior
29. januar 2019: http://lyngby-taarbaek.lokalavisen.dk/sport/2019-01-29/-Lyngby-Badminton-Klub-fik-fuld-valuta-i-f%C3%B8rste-oprykningskampe-4036797.html

5. marts 2019: http://lyngby-taarbaek.lokalavisen.dk/sport/2019-03-05/-Lyngby-hold-t%C3%A6t-p%C3%A5-oprykning-Der-er-lagt-op-til-jubelscener-p%C3%A5-badmintonscenen-4321192.html

20. marts 2019: http://lyngby-taarbaek.lokalavisen.dk/sport/2019-03-20/-Lyngby-Badminton-Klub-sikrede-sig-oprykning-f%C3%B8r-tid-4449979.html

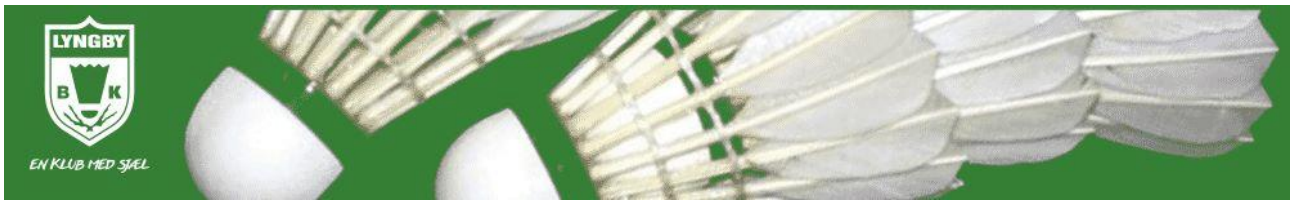
25. marts 2019: http://lyngby-taarbaek.lokalavisen.dk/sport/2019-03-25/-S%C3%A6sonafslutning-i-badminton-med-lutter-sejre-og-h%C3%B8j-stemning-4497200.html

Veteran
2. april 2019: http://lyngby-taarbaek.lokalavisen.dk/sport/2019-04-02/-Vandt-KM-trods-d%C3%A5rlige-forhold-Spillere-m%C3%A5-tr%C3%A6ne-udenbys-p%C3%A5-grund-af-begr%C3%A6nset-halkapacitet-4554304.html

Øvrige
18. oktober 2018: http://lyngby-taarbaek.lokalavisen.dk/sport/2018-10-18/-F%C3%B8rste-skridt-p%C3%A5-vej-mod-toppen-Badmintonklub-har-drejebogen-klar-3321208.html?fbclid=IwAR2_WCi6_IAjGrngljeNXVbSmC3hYYGKEZvmnDV3X1nDmMUy-078FYsSXn8

21. januar 2019: http://lyngby-taarbaek.lokalavisen.dk/sport/2019-01-21/-Badmintonklub-er-ved-at-drukne-i-succes-3979741.html

11. marts 2019: http://lyngby-taarbaek.lokalavisen.dk/sport/2019-03-11/-Arved-nomineret-til-%C3%85rets-Talentpris-4376780.html



9. Autoriseret body SDS-behandling v. Toke

Body S|D|S er en behandlingsform, der gør krav på sin helt egen kategori.

Den forener massage og viden om bevægelsesapparatets fysiologi og sygdomme, med en hidtil uset og holistisk tilgang. Den renser. Blødgør. Genopretter. Reparerer. Går i dybden. Fysisk og mentalt. Vægter åndedræt og sind. Den er ingen mirakelkur. Den giver ingen utroværdige løfter. Men dens resultater gør, at den er på hastig fremmarch.

Ønsker du behandling, eller vil du træne det effektive Body SDS grundtræning, findes jeg på Bagsværdvej 72 B, 2800 Lyngby.

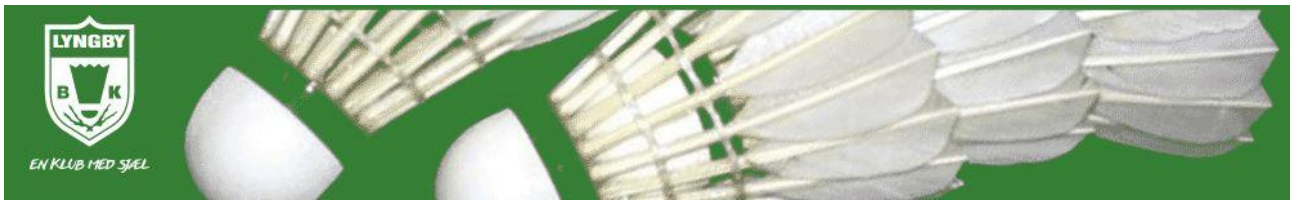
Ring på 51 94 49 07 eller gå ind på **www.tokehougaard.dk** og læs mere.

Som LBK medlem eller som en del af et medlems hustand, er du med til at støtte klubben hver gang du får en behandling eller deltager i Body SDS træning ! ***For hver behandling eller hvert træningsklippekort du køber, giver jeg nemlig 100 kr. retur til LBK!***

Hvorfor? Fordi LBK har givet mig så utrolig mange venskaber og gode oplevelser gennem de sidste 30 år.

MIND YOUR BODY
Autoriseret Body SDS terapeut

Body S|D|S® er en anerkendt behandlingsmetode, udviklet gennem tre generationer og videreført af Bengt Valentino Andersen, til behandling af kliniske sygdomme, sportsskader, forebyggelse af forskellige lidelser, vedligehold af en sund krop og optimering af fysiske og mentale præstationer



10. Kommende arrangementer/turneringer

Hold-DM	13.-14. april
Berlin-tur	18.-22. april
Klubmesterskaber	6.-11. maj
Klubfest	11. maj
Sommertræning	13. maj (uge 20)
LBK Rekord Event	22. juni

11. Kontaktoplysninger

Formand, Toke Hougaard	formand@lyngbybadminton.dk
Ungdom, Hans-Henrik Eigtved	ungdom@lyngbybadminton.dk
Senior, Jesper Rindshøj	senior@lyngbybadminton.dk
Veteran, Karsten Meier	veteran@lyngbybadminton.dk
Aktivitets- & kommunikationschef, Casper Wiklund	aktivitet@lyngbybadminton.dk
Kontoret, Grethe Danielsen	kontor@lyngbybadminton.dk
LBKs Hjemmeside	www.lyngbybadminton.dk
LBK på Facebook	www.facebook.com/LyngbyBadminton
- Gruppe for LBK-forældre	https://www.facebook.com/groups/1716619845261527/
LBK på Instagram	#lyngbybadminton
LBK på YouTube	Søg på 'Lyngby Badminton Klub'