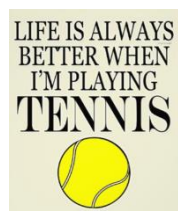


Månedens Fokus:

"Min Tennisrejse - Mere end tennis: En rejse med passion for tennis på Det Røde Grus i S.T.K". Af: Morten Bach, medlem af STK i snart 40 år.



Månedens Fokus: Medlem Morten Bach skriver om sin rejse i livet som tennisspiller, herunder langt de fleste i Skive Tennis Klub. Månedens fokus handler om glæden ved spillet, hjælperkulturen i Skive TK og de små formår, der skaber stor udvikling. Læs om alt fra standerhejsning, tennis mesterskaber, træning og frivillighed, – og hvorfor en af hans største sejre stadig er en kamp der foregik på det gamle anlæg på bane 4 på Engvej i 1988. 🎾



Min Tennisrejse - Sådan begyndte min tennisrejse 🍷

Jeg blev tennisspiller, fordi "Tennis – sporten for alle i alle aldre", som man sagde dengang i 1970/80'erne ramte mig lige i hjertet, allerede første gang jeg greb en ketsjer og slog til en bold. Dengang var boldene hvide i 1978, og man spillede med en træketter. Det var Bjørn Borg, der var stjernen over alle de andre. Min far havde dog ikke en Donnay men en Dunlop Maxplay – og med den var livet som tennisspiller startet for mig. Og jeg er blevet i sporten, bl.a. fordi tennis skaber glæde,

fællesskab, oplevelser og udvikling. Faktisk er det de værdier vi har arbejdet med i Dansk Tennis Forbund de sidste 8–10 år, og gennem dem har jeg forsøgt at skabe en ramme om mit eget og andres tennisliv. Tennis er meget mere end at spille på grus - Det Røde Grus. I STK har vi en klub hvor frivillighed, nysgerrighed og hjælpsomhed kan vokse sammen i fællesskab. Den ramme lever vi i og mange leverer dette hver dag til vores medlemmer i Skive Tennis Klub. Det er et rigtig godt udgangspunkt, når man nu til tider kan bruge op til +20-30 timer om ugen på en sport man bare elsker, og som bliver ved med at give tilbage til en på mange fronter.



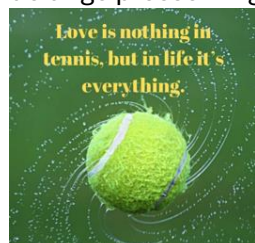
Som medlem af STK - og som spiller og træner i klubben har jeg gennem årene haft mange kasketter på. 🐼

Jeg finder mest glæden i fællesskabet og oplevelserne i STK, når jeg kan være med til at gøre mange ting på én gang i klubben. F.eks. bare at være et almindeligt medlem og tennisspiller (gerne på grus – mit favoritunderlag), være træner for de for unge, begyndere, øvede, minitennis-spillere, turneringsspillere og Super Seniorer. Eller at hjælpe til med klargøring af baner, arbejde i et tennis udvalg i klubben eller at få lov til at dele min viden om tennis og se andre lykkes. Det er ren tennis energi eller Rent "Tennis" Liv, som vi siger på Skive egnen. Jeg kalder det min personlige *hjelper-kultur*: Når vi hjælper hinanden, bliver vi alle bedre.



Hvorfor jeg gør det? Hvad det giver mig! 🍷

Jeg har med tiden fundet en formel for kronisk tennisglæde: at være *parat til kamp eller aktivitet, med hvem som helst og når som helst*, og at jagte fornemmelsen af hvordan tennis i kan skabe nye aktiviteter i STK eller genoplive gamle traditioner – som f.eks. da vi for 2 år siden fik genoplivet Pokalmatchen mod Viborg L.T.F. Som voksen—og især som veteranspiller på højt plan har jeg også oplevet, hvordan små forbedringer holder glæden højt og udviklingen i gang. Jeg går f.eks. altid på banen med et mål om at kontrollere kampen; så vinder jeg oftest. Selv når de unge presser mig. Og heldigvis er glæden ved at vinde stadig større end frykten for at tabe.



Jeg har været skånet for alvorlige skader, så jeg har kunne blive ved at spille, træne og hjælpe til, selv om jeg nu lige om lidt runder 55 år. Men min bodyage er kun ca. 40 år, fordi jeg bl.a. er tennisspiller. Forskning viser jo, at spiller man regelmæssigt tennis 2-3 gange ugentlig gennem sit liv, så lever du 10 år længere i gennemsnit i forhold til den gennemsnitlige normale levealder. Så mon ikke jeg stadig har mange år i mig endnu som tennisspiller. Imens jeg skriver disse ord, så har Novak Djokovic netop spillet sig i finalen i Autralien Open 2026 i en alder af 38 år . . . Det er jo kun 2 år "yngre" end mig!

Året rundt i Skive Tennis Klub og som tennisspiller. Foråret på Det Røde Grus. ❤️



I April måned har vi i STK altid Standerhejsning. Det er årets bedste startskud: vi samles ved flagstangen på Havnevej, forårsvarme, blå himmel, smil, musik og glade medlemmer. Den dag har ofte ligget omkring min fødselsdag i slut april, og det har gjort det ekstra festligt at fejre begge dage på samme dag. Spørg bare vores andet medlem Ole, som jeg deler fødselsdag med den 22. apri. I Maj kommer den søde milde – også på banerne. Her er der ofte Tennis Sportens Dag & Pokalkampen mod Viborg. I år spiller vi nok d. 9. maj. Før holdturneringen ruller i midten af maj, mærker man liv i hele klubben. Nye og gamle ansigter dukker op, træningsaktiviteter begynder at summe, og snakken går på bænkene og i det flotte klubhus. Små "klubber i klubben" genopstår—de faste double konstellationer—og *det berømte 4. sæt* kan nydes med en lokal Hancock pilsner på bordet. Og så har vi det for mig legendariske damedouble-hold med dug på bordet, kølig rosé og tapas. *I år tager jeg altså et glas med dem* 😊. I Juni er der ofte individuelle turneringer, bl.a. Jysk Mesterskab for veteraner. Hvert år rejser der efterhånden en del håndfulde spillere afsted fra Skive for at hente titler, hæder og ære hjem til STK. Det er lykkedes mange gange—og det samler os i "den gamle garde" omkring et fællesskab som nu vokser. Det er dejligt at opleve. Derfor er tennis på Det Røde Grus bare så fedt !



Når sommeren nærmer sig i sommerferietiden, så starter Handicapturneringen. 🌟

Vi har genoplivet traditionen i Skive Tennis Klub, hvor ALLE kan spille mod hinanden (handicap-format). Jeg håber på endnu flere deltagere i år end sidste år. Som ungdomsspiller kan jeg engang huske en kamp på bane 2 på Engvej, hvor jeg have fået +15 i handicap, og vandt over en spiller der havde -40. Det betød at jeg kun skulle vinde 3 bolde/point for at vinde et parti, imens min modstander skulle vinde 8 bolde. Da vi sagde tak for kampen ved nettet, konstaterede min modstander tørt: "Det var vist dig der skulle have haft -40"!

Efter sommerferien starter træning og holdturnering op igen, og det er igen spændende at se om folk har ligget lade hen over de 4-5 uger i sommerferien, eller har holdt formen vedlige. Ved efterårets komme og bladene begynder at at samles sig på banerne, så spiller vi ofte "Champions Cup" blandt turneringsspillere. Her får hver spiller tildelt et tennis legende navn, f.eks. Dennis Djokovic, Lasse Alcaraz, Bent Becker eller Camilla Sabatini ❤️. Jeg overvejer at udvide turneringen til at alle medlemmer kan være med, da vi rigtig hygger denne dag og har det sjovt på tværs af niveau, alder og tennis evner.



I STK er tennis en Helårssport. 🎾

Når Oktober så starter, så fik vi for nu mere end 15 år siden langt om længe vores indendørs tennishal i Skive, da vi sammen med Skive Atletik & Motion fik bygget Spar Nord Arena ved Skive Stadion. Det gør nu at STK har kunnet tilbyde tennis som helårssport på fuld højde med mange af de andre midtjyske tennisklubber, som lang tid før os kunne tilbyde indendørs tennis. For STK har dette gjort det muligt at udvide aktiviteterne for medlemmerne, samt at kunne tiltage i DTFs holdturnering indendørs. Da jeg spillede tennis i 1980 for første gang i STK, så var det i lille sal på Skive Gymnasium, hvor der var minitennistræning. Siden hen nåede jeg næsten at spille indendørs tennis i samtlige af Skive Kommunes haller – Kineserhallen på Gymnasiet, Åkjærhallen, Resen Skole hallen, Skivehus Hallen, Rønbjerg Hallen, Ørslev Kloster hallen samt i både Hal A og B i det der nu hedder KCS. Det var her jeg også drømte store tanker og turnerede landet rundt og spillede minitennisturneringer med skumbolde. Sidenhen blev jeg dog først Dansk Mester i Skumtennis som 50 årig, da jeg vandt DM i Minitennis i Hørning 🏆🎾. Man kan nå meget i tennis, og gennem årene har jeg spillet tennis på turneringsplan i Serie 1, Jyllandserien, Københavnerserien, Danmarksserien, 3. division, 2. division og 1. Division. Jeg har faktisk også spillet Elitedivision, men det var fordi Danske Tennis Veteraner kaldte deres bedste række dette – jeg har gemt vinderbolden fra alle de kampe, hvor jeg har vundet min første kamp på hvert niveau. Nu kunne det så være et mål at spille en landskamp for Danmark. Et mål er altid godt at have i tennis. Og fejr dine sejre !



Årene er gået med mange oplevelser – og hvorfor bliver jeg så ved. 🏆

Jeg har spillet tennis i mere end 45 år, været medlem i STK i næsten 40 år, og har været tennistræner i on/off i +35 år. Jeg har mødt og lært hundredvis at spille tennis, og mange løber stadig rundt på Det Røde Grus. Jeg elsker at spille tennis og nyder stadig at lege med udviklingen af de svære slag. På de rigtig varme sommerdage spiller jeg gerne i bar overkrop i en dyst mod en af mine yndlingsmodstandere Steffen. Så har vi det sjovt sammen og nyder altid en kølig Hancock og snakker om kampen, tennislivets anekdoter og vores til tider tennis fysiske skavanker. Dem får man nemlig flere af, selv om man nu er +50. Det skal dog ikke ikke holde en fra at kæmpe videre – og derfor kan jeg med stolthed sige at jeg blev Jysk Mester i sommers imens jeg spillede med en brækket fod. Ligesom mit store idol Roger Federer, så skal jeg også tænke mig godt om, hvis jeg har trukket mig fra en kamp pga. en skade. Ofte når jeg

spiller tennis, så bliver jeg som en teenager igen og mindes tiden på Engvej hvor jeg spillede tennis med min egen familie og barndoms kammerater. Eller dengang hvor jeg spillede tennis i et år på High School i USA.

Mine store tennis minder har bragt mig vidt omkring. 🌍

Jeg har været både på Roland Garros og Wimbledon's anlæg, men min største sejr blev hentet på bane 4 på Engvej i STK i 1988. Nogle sejre er større end stadionerne. Det var da jeg vandt mit sidste U18 Klubmesterskab og slog min storebror i finalen. Det er en af de sejre jeg godt kan huske. Udover dette, så var det en stor ære at spille STK tilbage i 1. division for herrer tilbage i 2023, og være spiller på holdet som overlevede rækken i 2024. Udover Danmarksmesterskabet i Minitennis, har jeg også gennem de sidste 5 år vundet JM 3 gange i Herresingle veteran +50 år, og sammen med min hustru har jeg vundet JM i Mix-double også for Veteraner +40/45 år. Nu stiler jeg efter at få medalje til DM.



Hvad er STK også for mig ? 🌻

I STK har vi en Hjælperkultur og udviklingen i klubben kan ske efter mange små "formler", som alle kan bidrage til. Bedste hjælpen for os i STK er den hjælp, der sker *før* nogen spørger. Det skaber en Hjælpekultur, og jeg holder af at dele min viden om tennis, stille gode spørgsmål, vise hvordan – og så lade andre prøve selv. At se klubben vokse i de nye flotte rammer på Havnevej og give det videre til nye unge medlemmer er vigtigt. Én enkelt god vane ad gangen på banen, og glæden fordobles, når andre tager glæden ved tennis til sig. Det er små mål vi skal opnå hver dag i 2026 – men mål kan også flytte sig. Vi skal blot selv sætte rammen og sammen justere efter både tid, lyst og liv til livet på tennis banen.



Den ene ting vi kan rykke på, som giver en forbedring for alle er de små, overskuelige ændringer i klubben. Det er lidt lige som tennis spillet selv – lav din egen serve-rutine, juster dit stand i return, første skridt mod nettet + et split step. Alle kan bruge Feedback hver i sær på det arbejde der sker i STK. Så husk at anerkend en frivillig for deres arbejde i STK. Vi lærer hurtigere, når vi hører, hvad der lykkes, og får et nyt konkret næste-fokus.

Sådan er det også med de basale "tennisteorier" for udviklingen af dit tennisspil.

Husk også at spille tennis når du rejser rundt i Danmark eller i verden. 🗣️

Jeg har næsten spillet verden rundt med ketsjer – men mit tennis ❤️ er i Skive. Jeg har spillet tennis i mange lande rundt omkring i Europa, samt i USA, Japan, Thailand og Hongkong. Til maj er drømmen tennis på Færøerne.

Min hustru og jeg har også en drøm om at spille tennis på smukt beliggende tennisbaner rundt omkring i verden. Vi har spillet tennis i de østrigske alper med udsigt til bjergene, og på græske øer under Middelhavets varme sol – og vi drømmer om en bane vi har oplevet på Amalfikysten hvor sidelinien er 3 m. fra havet. Jeg har spillet på græs i Norditalien og på Falcon Hill nær Randers. Jeg har spillet midt i Central Park i New York og blandt Skyskrabere i Tokyo. Derfor håber jeg ikke at mine rejser med tennisketcher er slut endnu – der er stadig mange smukke baner rundt omkring der skal besøges – i Danmark og i udlandet.



Et par gode Tennistråd her til Forårets komme når vi går ud på Det Røde Grus ✓

Du kan og bør se dit spil i øjenhøjde og spørge dig selv - Hvad vil du som spiller? Hvad skal du arbejde på at forbedre? Hvad føles svært/nemt? Begynd altid med øjenkontakt med bolden - Trygheden i dit spil kommer gennem at ramme bolden igen og igen inden du begynder at træne din teknik. Lav en afstemning med dine ambitioner for sæsonen - matcher de både den energi og det tempo der skal til for at nå dine mål. For det gode liv i klubben – Skab rum for hinanden – husk dine pauser med din makker og de andre medlemmer – giv plads til smil - og ikke mindst dig **Steffen** – "*giv plads til fejl*" – de kommer for nogle oftere end andre, ja mere end 50 % af de point vi spiller 😊. Husk at være en del af din egen gruppe men også en del af STK gruppen – om du er enten Padel eller Tennis spiller. Vi udvikler os hurtigere som klub, når vi gør det sammen. Tak til dig Steffen.



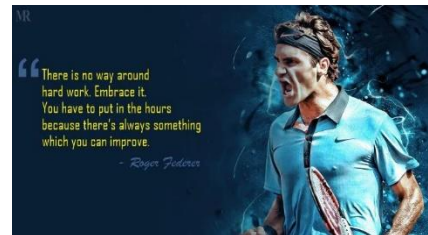
Hvad jeg håber, det giver andre at læse om mit Tennisliv 🌟

Jeg håber at flere finder deres egen kroniske tennislæde. At fællesskabet føles stærkere, at oplevelserne bliver flere, og at udviklingen føles let. Hvis min måde at være tennisspiller og frivillig på kan inspirere én mere til at give en hånd med, har vi allerede vundet den kamp, før den er begyndt. Og godt begyndt er halvt fuldendt. Godt begyndt er også det tennisliv som Irfan og Sofus er startet på – to af STKs unge Drenges talenter – hold et godt øje på dem 🤞

Invitation – kom med i et udvalg eller en aktivitet i STK 🏆 Vær frivillig.



Ses vi til Handicapturneringen: Meld dig til i Juni. Det er sjovt, retfærdigt og fuld af overraskelser. Har du 1 time? Spørg et medlem “Hvad kan jeg hjælpe med?” – den bedste hjælp starter dér. Kom med til klubfesten i September. Find trænerne, et medlem fra bestyrelsen eller et udvalgsmedlem på anlægget. Jeg selv er klar til at spille når som helst og med hvem som helst – især på Det Røde Grus. Derfor - Vi ses ved flagstangen, på bænken, i klubhuset. Og husk – Tennis er sporten for alle i alle aldre. I min familie har vi alle været klubmestre i STK . . . så det er også et mål man kan sætte sig med sin tennis. P.S. Den sidste hjælp jeg har tilbudt, er at lære Claudio at serve. Claudio er et nyt medlem fra 2025 og jeg glæder jeg mig til at lære ham at serve som Roger Federer. Jeg vil fortælle Claudio det som jeg har lært af Roger Federer. Der er ingen vej uden om det hårde arbejde. Vi ses på Det Røde Grus i S.T.K – Skive Tennis Klub.



De bedste tennis hilsener

– Morten

