

Velkommen til  
seniorafdelingen i  
Bowlingklubben

# Spares **A**nd **S**trikes



[www.sparesandstrikes.dk](http://www.sparesandstrikes.dk)

# Hvem er vi?

Spares And Strikes blev stiftet i 1964.

Klubben er en af Danmarks største og mest succesfulde bowlingklubber. Vi har spillere i alle aldre og på alle niveauer lige fra nybegyndere til landsholdsspillere.



Vi er en meget social klub, og hygge og sammenhold er en meget vigtig del af klubbens DNA. Derfor opfordrer vi også til, at man kommer noget tid før træning og/eller bliver efter træningen er afsluttet, så der er tid til at dyrke det sociale sammenhold.



# Træningsaften

Vores ugentlige seniortræning foregår hver tirsdag fra kl. 19 - 20 i Bowlernes Bowling Center, Tårnby. Træningssæsonen strækker sig fra den første tirsdag efter 15. august og indtil udgangen af maj måned.

Her mødes vi og træner to spillere på hver bane – dog tre hvis der den pågældende aften er mange til træning, men så udvides træningstiden samtidigt til 20:30, hvis det er muligt.

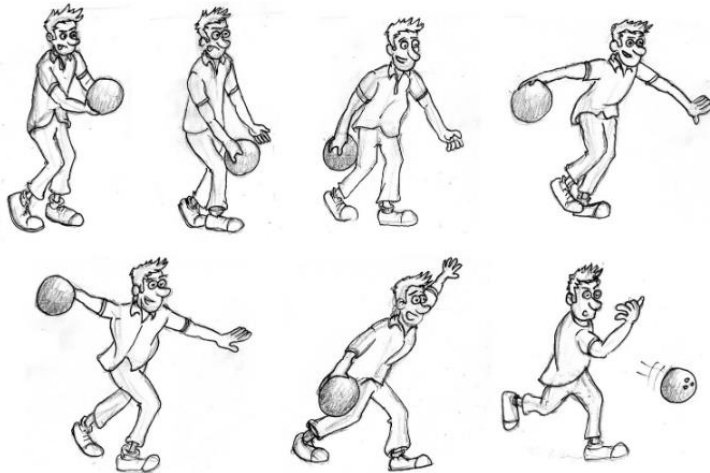
Hver gang trækkes der lod om, hvilken bane man skal spille på, så man får mulighed for at træne med forskellige klubkammerater i løbet af sæsonen. Man henvender sig til den baneansvarlige (p.t. Michael Thomsen) og trækker et banenummer, inden træningen starter. Dog kan der være enkelte gange, hvor fx ligaholdene har bedt om nogle baner med speciel oliering.



# Træner

Klubben har en træner tilknyttet, og to baner (oftest bane 19-20) udtages til specialtræning.

Hvis man ønsker specialtræning, skal man henvende sig til Stig Agerbo, der sørger for tildeling af træningstimer. Grundet klubbens størrelse kan der dog være lidt ventetid.



# Klubmøde

På den sidste træningsaften i hver måned er der klubmøde efter træningen. Enkelte møder holdes dog 1-2 tirsdage før – f.eks. december.

**Sidste tirsdag**



Klubmedlemmerne mødes kl 20.10 i det store mødelokale på 1. sal, hvor klubbens bestyrelse orienterer om, hvad der sker/er sket siden sidst. Det kan være i eller omkring klubben, forbundet, resultater, fester, støtteforeningen og andre relevante informationer til klubben.

Medlemmerne opfordres til at møde op. Man kan frit stille spørgsmål, komme med forslag eller ønske en uddybning af tingene.

# Holdspil og licens

Hvis man ønsker at deltage i holdturneringer, kræves der en spillerlicens i de forbund, som SAS er medlem af - Danmarks Bowling Forbund (DBwF) og Den Frie Bowling Union (DFBU). For aktive spillere er licensen inkluderet i kontingentet, der betales til klubben.

Licens søges kun på opfordring fra spilleren. Man skal således henvende sig til formanden for sportsudvalget og oplyse, hvilke turneringer man ønsker at stille op i – og om det skal være som fast spiller eller som reserve. Der vil herefter blive ansøgt om licens.

Tilmelding til hold for den kommende sæson foregår normalt i maj måned. Sæsonen starter i august og løber til maj eller juni måned. Nye medlemmer kan oplyse det ved indmeldelse. Det er selvfølgelig muligt at ændre sine valg i løbet af sæsonen.

Ved kampe, hvor der er mere end 110 km fra vores hjemmebane, gives der kørselstilskud samt diætpenge.

## Sportsudvalget

Sportsudvalget er ansvarlig for at udtage holdene til DBwF's normale turnering. Ved udvælgelsen ser udvalget ofte på spillernes snit, men andre parametre kan også være afgørende.

## Holdlederne

De enkelte holdledere er ansvarlige for at udtage og stille hold til DBwF's mixhold og old boys/old girls. Holdlederne udtager også spillerne til holdene i DFBU. Se klubbens "Hvem-gør-hvad"-liste for yderligere information.

## Spillerdragt

Spillerne skal selv købe spillertrøje via Jesper Agerbo. Til kampe og stævner spilles der i den hvide spilletrøje og marineblå underdel (nederdel eller bukser).

Alternativ spillertrøje kan aftales internt på holdet.

## Mødetid

Holdene mødes minimum 30 minutter før kampstart.

## Stævner og mesterskaber

Deltagelse i åbne stævner og mesterskaber sker på individuel basis, i par eller trioer. At deltage i disse stævner kræver spillerlicens i DBwF. Tilmelding til stævnerne sørger de enkelte spillere selv for at ordne, og tilmelding sker typisk via forbundets eller stævnets egen hjemmeside.

Invitationer til sådanne stævner udsendes via e-mail, når klubben modtager disse fra stævnearrangører eller forbundet.



Har man brug for hjælp med tilmeldingen, kan man altid hive fat i bestyrelsen eller et andet klubmedlem.

## Træningskort

Det er muligt at træne yderligere i Bowlernes Bowling Center i hallens åbningstid. Dette kan ske på baggrund af normal baneleje eller et træningskort.

Medlemmer af SAS kan købe et sæson-, halvårs- eller månedskort, som giver ret til op til 2 timers daglig bowling, når der er ledige baner. Banerne kan man dog ikke forhåndsreservere, så man må tage chancen.

## Rabatkort

Man kan også købe et rabatkort til 50,- kr. Hvis man har et træningskort, virker det også som rabatkort. Kortet giver rabat på nogle køb i baren – til én selv og andre medlemmer af klubben.

Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til hallen.

# Sponsorater og frivilligt arbejde

Som medlem af SAS opfordres man til at deltage i de frivillige arrangementer gennem året. Vi opfordrer til, at alle medlemmer bruger mindst 3-4 timer årligt på frivilligt arbejde eller ved salg af lodsedler.

Medlemmer af SAS stiller årligt op som vagter/hjælpere til forskellige løb og arrangementer såsom Alt for Damerne-løb ved Amager Strand, Copenhagen Ironman og andre lignende løb.

Gennem disse arrangementer samt ved salg af lodsedler får klubben indtægter, der kommer alle medlemmer til gode. Det gør, at vi kan give tilskud til fester, ungdommen, turneringer, betale nogle omkostninger ved spil mm.

Klubben søger også sponsorater, så vil du eller kender du et firma, der gerne vil støtte Spares And Strikes, så kontakt endelig bestyrelsen.

# Praktiske informationer

[www.sparesandstrikes.dk](http://www.sparesandstrikes.dk)

På vores hjemmeside finder du f.eks.:

- Bestyrelse
- Kontaktpersoner
- Vedtægter
- Sponsorer
- "Hvem gør hvad"-listen

Andre hjemmesider:



Danmarks Bowling Forbund

**Bowlingsport.dk** (information)

**Bowlingportalen.dk** (resultater)



Den Frie Bowling Union

**DFBU.dk**