

SEPTEMBER 2024
idrætsforeningen

tst

SPOT

Se også...
www.tst-tilst.dk

Se inde i
bladet...



tst SPOT

SEPTEMBER 2024 • idrætsforeningen tst

Udgiver:

idrætsforeningen tst · tst aktiv-center
Tilst Skolevej 13 A, 8381 Tilst, Tlf. 24 49 98 72
forretningsudvalget@tst-tilst.dk · www.tst-tilst.dk

Ansvarshavende redaktør

Miriam Nørkjær Holmgaard
spot@tst-tilst.dk, 26 74 30 70
DTP/Layout: typografen.dk

Tryk: OTM Avistryk
DTP/Layout: typografen.dk
Oplag: 7.200 stk.
Distribution: tst floorball, tst aktiv-center,
Tilst Skolevej 13A, 8381 Tilst
Andreas Krogh Bendixen, 27 50 53 68
Mette Thorsager, 40 89 68 17

HUSK - DEADLINE FOR UDGIVELSER I 2024

Deadline er om **MANDAGEN** i den angivne uge

Måned	Dato	Udgivelse
December	03/12 (uge 49)	Uge 51-52
Marts	03/03 (uge 10)	Uge 11-12
Juni	02/06 (uge 23)	Uge 24-25
September	01/09 (uge 36)	Uge 37-38
December	01/12 (uge 49)	Uge 50-51

tst-café

Cafébestyrer cafe@tst-tilst.dk
Ramazan Simsek 25 62 58 58

tst-Caféens åbningstider

Mandag-fredag	16.00-21.00
Lørdag	15.00-21.00
Søndag	når der er aktiviteter

Ved stævner, kampe og aktiviteter i tst aktiv-center og på idrætsanlæggene: Caféen åbnes efter aftale med arrangørerne.

tst aktiv-center og tst Tennisanlæg

Halinspektør Kim Rasmussen
24 49 98 72
halbestyrer@tst-tilst.dk

Tilst Skole 89 40 93 70
Hal, svømmehal, gymnastiksal 29 20 38 83
Teknisk serviceleder: Peter Dehli 29 20 38 80

Skjoldhøjskolen 87 13 62 35
Skjoldhøjskolen og -sal 21 72 60 94
Teknisk serviceleder: Claus Vinge 29 20 80 71

Aarhus Gymnasium, Tilst 89 37 35 33
Langkærhallen 30 89 30 59
Teknisk serviceleder: Kim Christensen

Booking til alle ovennævnte faciliteter

Booking: Kim Rasmussen 24 49 98 72
booking@tst-tilst.dk
www.tstbooking.dk

tst Kunstgræsanlæg

Booking www.dbuhk.dk, 89 39 99 93
omklædningsrum fodboldcenter@dbujylland.dk
Lys, m.v. 29 20 38 83 (se Tilst Skole)

tst udgiver klubbladet SPOT, der udkommer 4 gange om året

Oplaget er på 7.200 stk.

Husstandsomdeles i Tilst, True, Skjoldhøj, Mundelstrup samt en begrænset del af Århus V. og Brabrand.

Annoncepriser i SPOT pr. udgivelse:

1/8 side	kr. 350,00	
1/4 side	kr. 665,00	(inkl. 5 % rabat)
1/2 side	kr. 1.260,00	(inkl. 10 % rabat)
1 side	kr. 2.240,00	(inkl. 20 % rabat)

Alle ovennævnte priser er excl. moms.

Priser på andre størrelser på annoncer beregnes ud fra ovennævnte takster.

OBS!

Næste nr. af spot
udkommer uge 51-52

Redaktionel deadline er
mandag den 3. december
2024 kl. 20.00

VIGTIGT!

Skriver du dit indlæg til SPOT, så
send det venligst pr. mail til
redaktøren spot@tst-tilst.dk

Har du fotos, der skal med i SPOT,
så mail det som **vedhæftet JPEG-fil**
i absolut højeste opløsning!

tst aktiv-center er foreningsejet og kan udlejes til diverse formål

Man kan leje:

Stor sportshal	Stort mødelokale	Café
Lille sportshal	Lille mødelokale	Borde
		Stole

Al henvendelse vedr. pris og udlejning af ovenstående rettes til:
booking@tst-tilst.dk, tlf. 24 49 98 72

INDHOLDSFORTEGNELSE...



Tennis side 4



Floorball..... side 6



tst historie..... side 10



Gymnastik side 14



Cykling side 16



Løb side 18



Badminton..... side 24



Senioridræt..... side 28



Håndbold..... side 38



Nestor..... side 48



tst



Nyt fra Tennis

Den 31.08.2024, har tst tennis afholdt klubbens traditionelle sommerfest på helt nye kunststofbaner til glæde for både børn- & voksne spillere. Vi startede med leg for de unge

sammen med vores engageret træner, Emilie.

Efter et par timer med sjove aktiviteter i solskinsvejr, var der tid til saftvand og

kage inden arrangementet sluttede for de unge.

Senere på eftermiddagen, var der de voksnes tur til lille tennis turnering



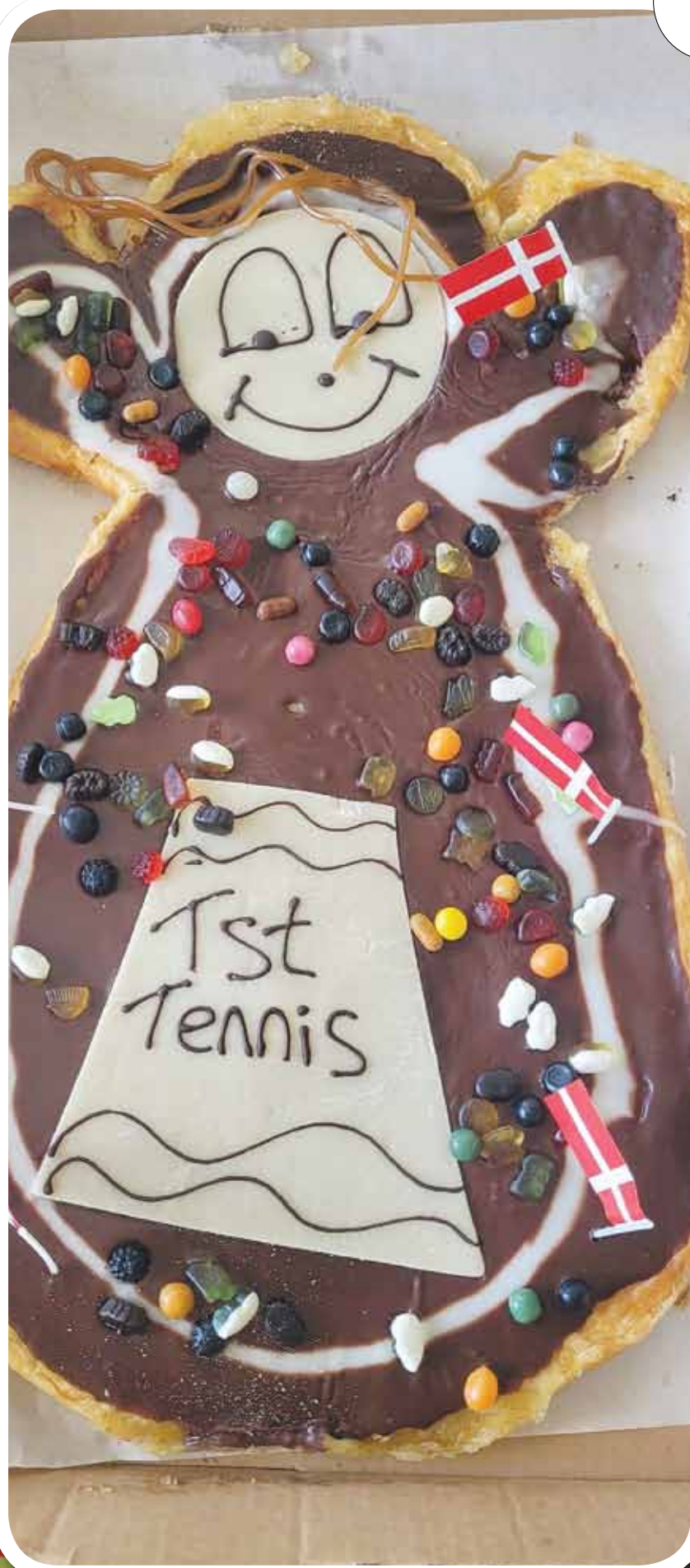


inden vi tændte for grillen til aftensmad og hygge.

Der er fortsat træning tirsdag kl. 16 for børn & kl. 17 for voksne.

Træf mandag kl 17-19 & onsdag kl 16-18.

Alle er velkommen til at komme og prøve. Kontakt gerne vores formand, Britta på 22 50 89 80 for mere info.



FLOORBALL

Spil Floorball i Tilst



Floorball er tilbage fra sommerferien. Alle klubbens holdene er i gang efter en lang sommerferie. Sået er den rigtige tid at starte hvis denne tanke strejfede dig. Har du hørt om floorball før, men aldrig prøvet det? Eller er denne artikel dit første bekendtskab med sporten? Så gør det slet ikke noget. For det er aldrig for sent at komme i gang med at spille landets sjoveste indendørssport. Vi tilbyder en række begyndervenlige hold til både voksne og børn. Til træning kan du låne alt floorball-udstyr, så alt du behøver er at medbringe helt normalt indendørsidrættstøj og sko.

I de efterfølgende artikler kan du læse

om vores Damemotionshold, Herrehold, Små Blå Fødder og Ungdomshold. Små Blå Fødder er et koncept for de allermindeste i alderen 2 - 7 år. Ungdomsholdet er for børn mellem 8 – 11 år.

Du læse om de enkelte hold i de efterfølgende artikler.

Du er også velkommen til at besøge vores hjemmeside, hvor du kan finde oplysninger om de forskellige hold og træningstiderne og opstart dato for de enkelte hold. Hvis det har fanget din interesse så besøg vores hjemmeside ved at bruge følgende QR-kode for at komme ind på Aarhusfloorball.dk.



Følg også med på
Facebook: @aarhusfloorball
Instagram: @aarhusfloorballklub



Små blå fødder

Til dem der ikke har hørt om vores koncept små blå fødder før, så er det et tilbud til de allermindste primært i alderen 2-7 år. Til træning deles børnene op efter alder og niveau. Træningen vil involvere forskellige lege og floorball-spil, der er tænkt så både børn og forældre kan deltage alt efter børnenes alder.

- 2-4 år med forældre
 - 5-6 år gerne med forældre
 - 7-8 år med eller uden forældre
- Hvis det er noget, du tænker kunne være interessant for dine børn derhjemme, så kan vi informere om, at det afholdes omkring hver tredje uge enten en lørdag eller søndag formiddag. Du

kan med fordel blive medlem af Facebook-gruppen "små blå fødder – Århus Floorball Klub tst". Her kan du finde mere information om arrangementet og få besked om fremtidige datoer. På denne måde er du altid opdateret på, hvornår det næste arrangement afholdes.

Ungdom

Ungdomsholdet er for piger og drenge i alderen 7-12 år. Det er nemt at komme i gang med at spille floorball. Det er noget alle kan, og det tager ikke lang tid at lære. Det er virkelig en sportsgren, der egner sig til alle. En typisk træningsgang består af en kombination af forskellige lege og floorball-øvelser. Dette betyder, at der er plads til alle på holdet.

For dem der har lyst, vil det også være

muligt at komme ud og spille kampe mod andre klubber i området. Dette foregår til lokale kidz-liga stævner, hvor klubber fra hele Østjylland mødes én gang hver anden måned. Stævnerne afholdes lørdag eller søndag formiddag, og varigheden er omkring 4 timer. Holdene til stævnerne er både opdelt efter alder og niveau.

Vores oplevelse er, at deltagelse i stævnerne er med til at danne et godt

fællesskab på holdet. Yderligere giver det børnene en bedre forståelse for, hvad floorball er, og hvordan det spilles og så hygger de sig også rigtig meget med det.

Holdet træner hver mandag fra 18.00 til 19.30. Træning afholdes i tst Aktiv Center.

For at se hvornår holdet starter op igen. Gå ind på hjemmesiden og se det under holdets side.



Damemotion



Går du rundt og er på udkig efter det rette motionstilbud. Så vil jeg forslå at du giver floorball en chance. Det kan godt være, at der ikke er mange der kender til floorball, men det må ikke stoppe dig fra at give det et skud. Floorball er meget nemt at komme i gang med at spille. Alt det kræver er, at du er åben overfor at lære og prøve noget nyt og anderledes.

Der vil ikke være kampe mod andre hold. Der spilles udelukkende for hyggens skyld og med det formål at komme ud og dyrke motion. Vi har stave nok til at alle kan låne en, så alt du behøver at medbringe er en drikkedunk, indendørstøj og sko. Kom forbi til en prøvetræning - det er helt gratis!

Holdet træner hver tirsdag fra 18.00 til 19.30. Træning afholdes i Skjoldhøjsskolen's hal.

Har du spørgsmål, så følg QR-koden indtil hjemmesiden og tag fat i holdets træner.

For at se hvornår holdet starter op igen. Gå ind på hjemmesiden og se det under holdets side.

– Alle nye ungdomsspillere får sin første stav gratis, så snart man er meldt ind!



Floorball for herrer

Har du hørt om floorball, men ikke rigtig fundet ud af, om det er noget for dig? Så kom forbi til en prøvetræning. Vores herrehold er for alle - både de øvede, dem der kommer tilbage efter en længere pause og selvfølgelig de helt nye. Alle kan være med!

Holdet er til dem, der gerne vil lidt mere med floorball end blot at bevæge sig for motionens skyld. Der vil være rig mulighed for at udvikle både sine tekniske og taktiske færdigheder.

Hvis du har gået med tanken om at prøve floorball af, så er det klart værd at komme til en prøvetræning på herreholdet. Vi står klar med et stærkt træner-team og søde, imødekommende og erfarne spillere, der er klar til at tage imod og hjælpe nye spillere godt i gang.

Til dem der har mod på mere og lyst til at prøve deres evner af, vil det være muligt at deltage i kampe mod andre hold fra Østjylland, hvor herreholdet er tilmeldt startrækken, som er regionens

laveste niveau. Herreholdet er derfor et oplagt valg for nye spillere, der gerne vil lidt mere.

Holdet træner hver mandag fra kl. 19.30-21.30.

Træning afholdes i tst aktiv-center.

For at se hvornår holdet starter op igen, så gå ind på hjemmesiden og se det under holdets side. Brug QR-koden for at komme hurtigt ind på hjemmesiden.



tst har altid haft ildsjæle

SERIE om tst's historie

1. tst Bordtennis
2. Minisport på tværs af afdelinger
3. tst Karate Skole
4. Ildsjæle

De foregående numre ligger på hjemmesiden i tst.

Redaktion:

Hans Thomassen
og Klaus Hansen

Læs mere her om et par stykker, som har præget aktiviteter og levedygtige ideer.

I vort lokalområde har flere ildsjæle trukket læsset omkring idrætsforeningen tst igennem årene. En af dem er Jørgen Møller Andersen, som i dag er 81. år og ikke længere er aktiv i forskellige bestyrelser. Det seneste var 10 år som formand i andelsboligforeningen ved Bysmedevej, men her i artiklen skal hans indsats først og fremmest handle om tst.

Jørgen er oprindeligt fra Middelfart og uddannet mekaniker. Han flyttede til Tilst-området i 1968.

"Jeg kendte ikke et øje, og så meldte jeg mig ind i gymnastik. På kort tid kom jeg til at snakke med folk i området og sådan er vejen ind, når man er ny" fortæller Jørgen Møller Andersen.

Når man er udadventt og er klar til at være frivillig, så varede det ikke længe, før der var bud efter Jørgen. Hans søn var svømmer, og Jørgen blev formand for afdelingen i mere end ti år, og derfor havde han også sæde i hovedbestyrelsen.

I den periode skete der en del. Det var et udviklingsområde med byggerier på begge sider af Viborgvej. Jørgen og hans kone flyttede ind i Tåstumvænget i Tilst, og Lisa blev sekretær i Tilst Skole i

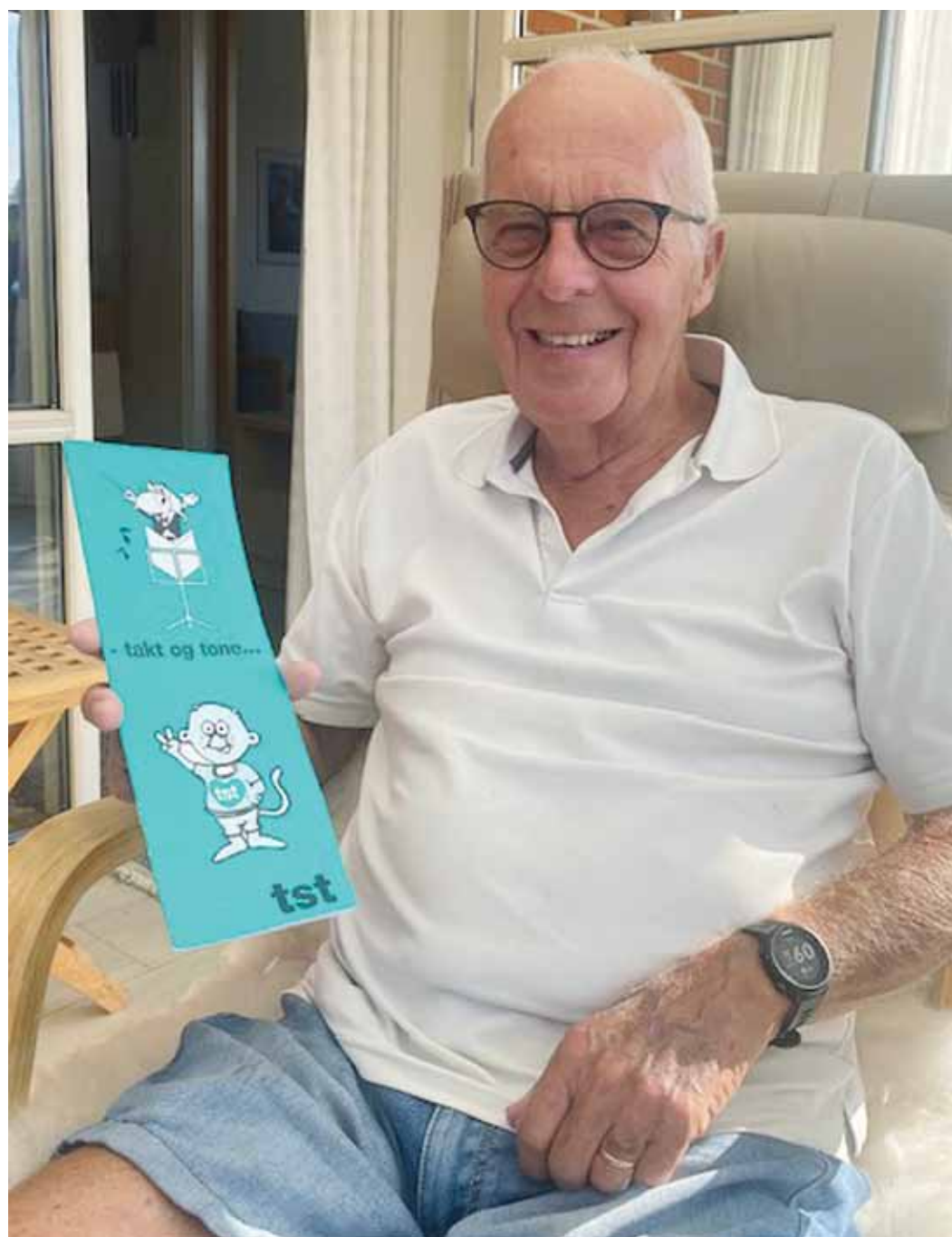
mere end 30 år. De to mødte hinanden i et tog fra Fredericia.

Området var tre idrætsforeninger i lokalområdet. Behovet for fritidsfaciliteter voksede langsomt frem. Der var en svømmehal, men kun få fodboldbaner og et ældre klubhus med to omklædningsrum, som lå ved siden af en boble-

hal til håndbold og badminton.

Gulvet var beton og med filter, som var hårdt, og det gav knæ og ankler smerter. Og da området fortsat voksede, blev tre foreninger sammenlagt for 45 år siden.

Jørgen Møller Andersen var med i arbejdet og senere med i løbende bestyrelser,





Det er "hold Tilst ren"-dag den 17. april fra kl. 10 til 12 fra til Middelvæn, hvor en gruppe friske Tilst-borgere kommer på kaffe, hyggeligt samvær og at gøre fælles frikugl og indsamling af affald. Billedet fra venstre: Niels H. Andersen, Pernille Dahl Pedersen, Lene Pedersen, Lisa og Jørgen Møller Andersen.

Miljøvenlig opfordring:

Tag barnebarnet i hånden eller inviter naboen med, når der er »hold Tilst ren«-dag lørdag den 17. april kl. 10 til 12

Skidtet flyder langs veje og cykelstier, i krat og hække i Tilst. Det vil en gruppe friske Tilst-borgere ændre, og lørdag den 17. april er alle i Tilst inviteret til "hold Tilst ren"-dag i to formiddags timer.

- Går man en tur i området, bliver man deprimeret over al det skidt, der ligger og flyder langs stier og veje, siger Jørgen Møller Andersen, der sammen med Inge-Lise Larsen, Jytte Pedersen, Niels H. Andersen og Lisa Møller Andersen har taget initiativ til at gøre Tilst renere.

- Vi gør det med udgangspunkt i et lignende initiativ i Mårslet, hvor der kom 100 mennesker første gang, der var "renningsdag". Det har vist sig at have en effekt på mange måder, for i Mårslet er der blevet mere bevidste om holde området rent. Det vil også gerne i Tilst, siger Jørgen Møller Andersen.

Gymnasiet og Tilst skole er med på ideen og sender elever ud til opsamling af affald fredagen før "renningsdagen". Initiativgruppen har "hold Tilst ren"-dag håber, at dagen bliver en tradition i Tilst med mulighed for at mødes på en uformel og hyggelig måde.

Bare mød op!

Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig til dagen, men initiativgruppen håber dog gerne fra folk, der vil stille bil og trailer til rådighed, ring på tlf. 8624 0345 eller mail på jma.lsa@teliaet.dk, hvis du har mulighed for at køre med affaldet på de korte ruter fra indsamlingsposter til containere. Århus Kommune stiller op i Tilst i anledning af dagen. I det hele taget har der været stor velvillighed fra både kommunen og ansatte lokale sponsorer til at bidrage med alt fra at kommunen maler det lange stakit på Tilst Skolevej til lokal sponsoring af kaffe og andre forfriskninger.

Mødet er gratis ved at Aktiviteter, hvor dagen begynder med kaffe og sodavand. Initiativgruppen søger for sække til indsamling af affaldet ren.

Det indsamles affald i området fra Viborgvej, Tilst Vængevej, Høkervej og Tilst Skolevej.

bjerg

Drillekavandsreserverne kun halvt så store som ellers beregnet:

Sæt pris på det rene vand

Det står skidt til med det rene drikkevand i Danmark, viser ny undersøgelse. Derfor efterlyser Danmarks Naturfredningsforening kandidater til foreningens »DrikkevandsPrisen«, der gives til institutioner eller personer, som gør en ekstra indsats for at sikre rent dråber i haven.

100.000 danskere drikker hver dag beskidt vand fra deres egen vandbane - uden at vide det. Det viser en ny under-

søgelse foretaget af Danmarks og Grønlands Geologiske Undersøgelser (GEUS). På landsplan viser undersøgelsen, at 2/3 af Danmarks cirka 71.000 små, private vandboringer er forurenet med sprøjtegift, bakterier eller for mange næringsstoffer. Oven i købet har forskerne målt, at adskillige af de berørte husejere hver dag indtager en halv liter af det mange colibakterier, der stammer fra enten dyr eller menneskers efterladenskaber.

Undersøgelsen fastslår, at det derfor er al mulig grund til at

passer på det rene vand i undergrunden og dermed de friske dråber i haven. Ikke mindst set i lyset af en alarmerende undersøgelse fra 2003, som viste, at der kun er halvt så meget rent drikkevand i Danmark, som man ellers regnede med.

»DrikkevandsPrisen«

Danmarks Naturfredningsforening har taget konsekvensen af problemerne med det rene danske drikkevand og har oprettet den såkaldte »DrikkevandsPrisen« i samarbejde med virksomheden Grundfos. Prisen er på 10.000 kr.

og gives til såvel offentlige som private personer eller institutioner, der gør en særlig indsats for at sikre danskernes rent drikkevand.

»DrikkevandsPrisen« blev så det første gang uddelt i 2003. Den gik til Aalborg Kommune, som har opkøbt landbrugsjord og omdannet den til naturreservat for at sikre drikkevand i undergrunden til byens borgere og samtidig give smukke naturoplevelser.



Jørgen Møller Andersen og Lisa var også med til at starte en REN i Tilst sammen med en række andre, som er med på dette foto fra 2010.

tst's HISTORIE

som skaffede penge til det nuværende tst aktiv-center, der stod klar i 1992.

Formand nr. 1 var Thomassen

Hans Thomassen fra Bordtennis tog i 1994 et nyt initiativ omkring det socialt sportslige på tværs af de dengang 14 afdelinger under tst. Ideen var at samle "gamle" bestyrelsesmedlemmer, altså bestyrelsesmedlemmer der var med fra starten af fusionen i 1979, altså de første bestyrelsesmedlemmer i alle afdelinger under den nystiftede forening tst-79.

"Det var ikke en let start, da mange var rejst fra området. Der kom kun 5 personer (Hans Thomassen - Erik Koblowski - Else Jensen - Asta Andersen og Jørgen Møller), da der i 1995 blev indkaldt til stiftende generalforsamling i Nestor, som var den nye forenings navn. De 5 fremmødte personer indvilgede i at blive den første bestyrelse i Nestor med Hans Thomassen som formand og Else Jensen som kasserer. Den skulle sørge for det sociale liv omkring foreningslivet i tst. Foreningens medlemstal voksede hurtigt, da man i bestyrelsen efter et par år gav lov til medlemskab for alle beboere i Tilst-området, og i dag er der 200

medlemmer. Frivillige påtog sig f.eks. at lave ture, foredrag, pudse pokaler og luede området udenfor tst aktiv-center. Det gjort vi vist flere gange om året", fortæller Jørgen Møller Andersen.

Jørgen Møller Andersen overtog formandsposten i Nestor efter stifteren Hans Thomassen måtte stoppe grundet arbejdspress andet sted (valgt til formand for JBTU Bordtennis i 1997).

Jørgen Møller Andersen var formand for i 22 år, og i den periode var han og flere stærke folk i bestyrelsen med til årligt at gøre lokalområdet i Tilst rent, foreningen blev også en støtteforening for ældreidrætten i tst. De kunne søge midler i Nestor til relevante sportslige aktiviteter, og ligeledes etablerede Nestor 2 petanquebaner tæt på tst aktiv-center, hvor medlemmer kunne komme og dyrke den ædle sport. Disse baner bliver den dag i dag flittigt brugt.

Den årlige generalforsamling var ikke noget tilløbsstykke før bestyrelsen for et mindre beløb startede med at servere gule ærter, medister og flæsk og hertil en øl og en snaps. Derefter var der hvert

år tæt på 100 medlemmer til generalforsamlingen hvert år, og det er der stadig den dag i dag. Det foregår, som det har gjort i alle årene, selvfølgelig i cafeen i tst. Nestor har så sandelig 30 års jubilæum i 2025. Det håber Jørgen, at den nuværende bestyrelse vil fejre med manér.

Aladdinudvalg med Jørgen

Sammen med hovedbestyrelsen i tst blev en arbejdsgruppe med navnet Aladdin etableret med formålet at beskrive forventningerne til en stor idrætsforening som tst. Jørgen Møller Andersen blev formand for det arbejde, som blev færdigt efter et år i takt og tone.

På det tidspunkt var tst den eneste, som havde beskrevet klubbens måde at drive og afvikle aktiviteter og respektere både medlemmer, bestyrelser og samarbejde med sponsorer og forvaltninger og forbund.

Materialet blev trykt i 12 sider. I dag findes det i egnsmuseum i Tilst. Søg 'takt og tone' i arkivet, som også kan besøges hver anden torsdag eftermiddag inde i Tilst bibliotek.



NESTOR har været en stor succes og i dag er der omkring 200 medlemmer, og med Birgit Klinke som formand i dag. Se i SPOT, hvad NESTOR tilbyder i efteråret 2024 - og vil du blive medlem, så se på NESTOR i SPOT og kontakt Birgit Klinke.

Kør ind til ANELYST PARKEN AUTOTEKNIK

Dit lokale AutoPartner-værksted i Tilst. Vi klarer alt inden for service og reparation af biler – både ældre modeller samt helt nye biler, også så du beholder din fabriksgaranti.

Vi tilbyder bl.a.:

- Lav timepris
- Alt i service og reparation
- Udbedring af forsikringsager
- Mulighed for lånebil
- Klargøring til syn
- Airconditionservice
- El- og hybrid service
- Alt i dæk og fælge

Find os her



NY ADRESSE
Bredskiftevej 2



3 års garanti på reservedele



Service under fabriksgarantien



Reservedele af original kvalitet



ANELYSTPARKEN
AUTOTEKNIK

Bredskiftevej 2
8210 Aarhus V

Tlf: 70 20 83 81
info@apautoteknik.dk



Følg os på Facebook
@anelystparkenautoteknik



AutoPartner.dk

AutoPartner – dit værksted for fremtiden

tilstbilsyn.dk

Blomstervej 6

Åbent til kl. 17:30 i hverdage!

Online
booking

eller



86 242 242

99,4%
kundetilfredshed



...Endnu **en** dejlig sæson!

I september startede tst Gymnastik op igen efter sommerferien. Vi glæder os

til endnu en dejlig sæson, og ser frem til mange gode timers gymnastiktræning

med alle Jer som allerede har tilmeldt Jer vores hold.



VOKSENHOLD

Som noget nyt kan man i år gå til yoga hver torsdag hos tst. Vi er så glade for at have udvidet vores tilbud til voksne, så skynd dig ind og få en plads på holdet.

Hatha Yoga
Torsdag 19.00-20.30
Tumlesalen, Skjoldhøjskolen
Instruktør: Hanna



GYMNASTIK-DAG

Lørdag den 2. november har vi reserveret hallen til gymnastik-dag for alle vores hold. Vi ser frem til en hyggelig dag med masser af gymnastik og fællesskab på tværs af hold og aldre.



BØRNEHOLD

Der har igen i år været kæmpe stor efterspørgsel på hold til de allermindste gymnaster. Desværre også så stor, at der er mange børn som ikke har fået en plads på et hold. Der er børn nok på venteliste til et helt ekstra hold, og vi har faktisk også tider i hallen – vi mangler bare instruktører! Så hermed en kæmpe opfordring til at melde sig som instruktør.

Der vil være tale om et familiegymnastikhold, hvor børnene træner sammen med forældre, og foreningens bestyrelse og instruktører vil stå klar med opbakning og introduktion. Skriv til os på gym.bestyrelse@tst-tilst.dk hvis du vil høre mere.



Sommer i



Hen over sommeren har ferie som altid gjort vores træningsaftner noget mindre besøgt.

Heldigvis har en del medlemmer benyttet vores grupper på sociale medier til at samles i mindre hold og få trænet, når det har passet ind.

Nu er efterårssæsonen netop startet, og vi har allerede haft godt gang i aktiviteterne.

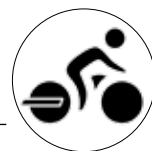
Tirsdag den 27. august afholdt tst cykling holdløb på "vores enkeltstartsrute", som vi kalder den. Ruten begynder i Mundelstrup, går gennem Fårup, op til Ristrupgård, videre gennem Kvottrup og til Geding, hvor runden afsluttes med en tur retur ned til Mundelstrup.

Til holdløbet køres denne 4 gange i hold af 5 ryttere og der var godt med fart på! Vinder blev (ikke særligt gæstfrit) tst's

hold 1, som kørte med en 42,8 km/t i gennemsnit! Ret flot.

Tst cykling har også her pr. 1. september været repræsenteret ved VM (2024 GRAN FONDO WORLD CHAMPIONSHIPS) i Aalborg.

Her deltog Jesper Linddal og kørte helt fantastisk flot ind som nummer 22 – og bedste dansker, kun 4 sekunder fra vinderen! Superflot kørt!



tst cykling

I tst cykling oplever vi samme tendens, som andre cykelklubber landet over. Medlemmerne siver og søger væk. Det synes underligt, for flere og flere bliver motionscyklister – blot ikke i foreningerne.

Det forsøger vi at gøre noget ved, så vi vil i løbet af efterårssæsonen gentænke hele vores set-up omkring træning,

gruppeinddeling, arrangementer – ja, kort sagt alt!

Vi vil være en klub, som medlemmerne vælger til, og hvis det ikke længere fungerer med 3 faste træningstider ugentligt, så må vi lave noget der fungerer og er mere nu-tidigt.

Det håber vi at have klar til den nye sæson.

Indtil den starter, cykler vi som sædvanligt tirsdag og torsdag kl. 17.30 fra tst (ca. 2 timer) og lørdag kl. 09.00 (ofte lidt længere). Alle der har lyst og har en cykel er velkomne til at komme og prøve at cykle med!

Mvh
Tst cykling



Sikken EN FED "LØB

Tilstløberne var talrigt og gult repræsenteret! Både som aktive løbere og/eller som deltagere i "**Det gule heppehjørne**" ved BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon, den 16. juni (BACH 24).

I **Tilstløberne** ser vi frem til denne årlige begivenhed; En kæmpe løbefest, hvor Aarhus viser sig fra sin bedste side, og hvor vi i **Tilstløberne** har en fantastisk dag sammen. Humøret kan faktisk ikke blive bedre!

Vi kan kun give arrangørerne helt ret, i deres beskrivelse af os fra **Tilstløberne**: "**Det gule heppehjørne**" er et af de mange hotspots langs ruten. Et af de steder hvor tilskuerne sammen med **Tilstløberne** heppere samles for at

heppe på løberne, og for skabe en festlig stemning med musik og underholdning. "**Det gule heppehjørne**" er en del af den unikke oplevelse, der gør dette halvmarathon til noget ganske særligt.

Vi havde fra arrangørerne fået meget positiv feedback. Mange løbere havde sidste år fremhævet, at netop "**Det gule heppehjørne**" var noget ganske særligt! I år havde vi også forberedt os grundigt til dagens løb og festligheder.

På forhånd havde vi lavet aftaler med flere af beboerne i Ole Rømers Gade, hvor vi havde vores hjørne og fået lov til at hænge **gule** bannere ud ad deres vinduer, fik strøm til vores musikanlæg og sætte 2 store ballonporte op.

Vi havde dekoreret gaden/hjørnet med mere end 300 gule balloner. Alt sammen for at sætte den bedste scene på "**Det gule heppehjørne**" og være klar til at give den bedste opbakning til alle vores gule venner i **Tilstløberne**, og alle de andre deltagere.

Flere af beboerne i gaden deltog i festlighederne, sammen med os på hjørnet. Det samme gjorde familie og venner til **de gule Tilstløbere**.

Iført de karakteristiske gule **Tilstløberne** t-shirts stod vi allesammen klar, da deltagerne begyndte at nærme sig. Stemningen var nu rigtig spændt og forhåbningssfuld: "Liige om lidt, så kommer de!!"





E- og HEPPE FEST" !!







Først kom de hurtigste, der spænedes forbi i høj fart. I timerne derefter passerede den meget store, løbende menneskemængde. De blev alle mødt med glad opbakning og os der entusiastisk heppede dem forbi. Rigtig mange løbere, ikke mindst de gule fra **Tilstløberne** benyttede flittigt muligheden for at løbe igennem de to store, gule ballonporte. På den måde fik de et ekstra, festligt "skud opmuntrende energi" med på vejen.

Ja, gaden og hjørnet var sprængfyldt af masser af positive tilråb, pift, klapsalver, high 5's og energifyldt musik i skøn forening med speak i mikrofonen. Rigtig

mange deltagers navne blev råbt sammen med "godt løbet", "Det ser bare godt ud", "Kom nu, du kan godt", "Du er snart i mål" osv.

Vi fik overvældende, positiv respons fra de seje løbere, der storsmilende klappede tilbage. Nogle på trods af at de var ved at være godt trætte og udmattede efter næsten 20 km løb. De sidste par kilometer skulle tilbagelægges til målstregen.

Der blev hos nogle løbere kæmpet hårde, indre kampe, og de fik selvfølgelig ekstra mange opmuntrende peptalks og motivation med fra "**Det gule heppe-**

hjørne". Vi kender jo alle betydningen af at blive heppet på, og at få et kærligt "verbalt spark" i rumpen, når det er hårdt!

Det var virkelig en fantastisk dag!! Alle de gule halvmarathon deltagere fra **Tilstløberne** kom efter deres løb op til os, og sammen afsluttede vi hele arrangementet med fællesspisning på vores "**Gule heppehjørne**".

Nogle havde mere eller mindre ømme ben efter strabadserne, andre havde meget hæse stemmer og ømme håndflader!





Kom til miniton for de yngste: Supermænd, elefanter og god motion – også til mor og far

Er det en fugl? Er det et fly? Nej, det er hele 15 supermænd, der står på række i badmintonhallen, klar til at klaske fjerbollen af sted med fuld fart.

Det er minitontræner David Kiel, der giver tips og tricks, så de mindste får flest mulige succesoplevelser med ketcheren i hånden.

En af disse tricks er at stille sig op som supermand, når man vil skyde bolden langt. Et andet trick er at klappe elefanten bagi, når man vil lave den lange

serv, og at lukke køkkenskuffen, når det drejer sig om den korte doubleserv.

I tst Badminton er der nemlig miniton hver søndag for børn mellem 4 og 7 år, og her er det de sjove og somme tider lidt skøre forklaringer, der tages i brug. "I miniton bliver børnene introduceret til badminton på en sjov og børnevenlig måde sammen med sine forældre", siger David Kiel.

Baghjul til mor og far
Det er tredje år, han står i spidsen for

miniton, hvor hans datter tidligere har spillet, og hvor hans fireårige søn nu er startet. Hans 10-årige datter, Alberte, spiller i dag på et af klubbens ungdomshold.

"Det er en god måde for hele familien at være sammen, vi leger, lærer og får masser af motion", siger David Kiel. Forældrene er nemlig med til miniton.

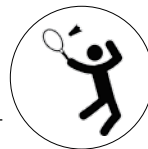
Ikke bare på sidelinjen, de er med til alt lige fra fangeleg i opvarmningen, de kaster bolde til øvelser, og de spiller





BADMINTON





både med og mod børnene, og det betyder slet ikke noget, at forældrene ikke har kendskab til sporten.

“På et tidspunkt er børnene blevet bedre end forældrene, og så kan de rykke op på et af ungdomsholdene”, siger han.

Miniton er både for dem, der gerne vil have en times god og sjov motion sammen med børnene, men for de ældste, der har ambitioner om at følge i Victor Axelsens fodspor, er der også mulighed for det.

“De seneste par år har vi haft de ældste fra miniton af sted til begynderstævner, hvor de prøver at spille mod børn fra andre klubber, og hvor der er medaljer til alle”, siger David Kiel.

Praktiske informationer

- Det er muligt at låne ketcher i klubben, både i børne- og voksenstørrelse
- Tidligere minitontræner Dan Vo vil også give en hånd med som træner. Miniton træner hver søndag i Tilsthallen fra kl. 14.00-15.00.



Vandreture Mols Bjerge



Gåsehagestien er en del af Mols Bjergestien, som er en fantastisk vandrerute i Nationalpark Mols Bjerge. Ruten er kendt for sine smukke kystnære landskaber og varierede naturtyper. Gåsehageetappen starter og slutter i Ebeltoft og byder på rundture af forskellige længder og sværhedsgrader.

Vi valgte ruten på 23 km, og vi startede og sluttede ved "Hotel Toppen af Ebeltoft". En fantastisk rute gennem den ældre bydel og ned til Ebeltoft Havn, Skudehavnen og videre langs stranden til Ahl plantage, hvorfra der er et fantastisk udsigtspunkt til Ebeltoft. Efter 9 - 10 km vandretur er vi ved parkeringspladsen ved Ebeltoft Færgehavn og der er nu tid til at indtage den medbragte madpakke og snakke om formiddagens oplevelser. Første del af turen var meget afvekslende med den skovklædte natur, stranden og en virkelig smuk udsigt langs kysten.

Efter frokost fortsatte vi på ruten langs kysten til Øer Maritime Havn. Havnen er anlagt i en stor sø og er en af de få havne i Danmark, der besejles gennem en sluse. Vi fortsatte ad Gåsehage stien,

og valgte at gå på trampestierne - i stedet for den meget stenede strand. Inden vi forlod kystruten, var der tid til et PIT STOP ved en af områdets skønneste udsigtspunkter, hvor der var kig til øen Hjelm.

Vi går videre til Øer Marina Feriecenter. På ruten kommer vi gennem sommerhusområdet og en lille plantage. Diverse tilbehør kan købes i Informationscentret og chokolade og is var meget efterspurgt.

De glade vandrere var nu klar til dagens sidste etape gennem sommerhusområdet Lærkelunden - Sønder Plantage - Egedal. Alle klarede i bedste stil turen, der er lidt kuperet, men samtidigt beriget med en fantastisk natur.

Dagen sluttede med en fin middag, og vandrerne nød den gode danske sommer med masse af hygge og snak. Klokken 21 var alle trætte og sagde GODNAT

Efter morgenmaden kører vi til Mols Bjerge

Vi valgte en rute på 15 km, og startede og sluttede ved Strandkær. En utroligt smuk og meget kuperet rute gennem Mols Bjerge området til Toggerbo - Trehøje. Ved Trehøje lykkedes det os at finde to ledige borde, hvor vi kunne nyde den medbragte madpakke fra hotellet.

Efter frokost var alle vandrere klar til at bestige de tre bakketoppe for at få et udsigtspunkt over det imponerende landskab. Efter Trehøje fortsatte vi mod Agri Bavnehøj og tilbage til udgangspunktet i Strandkær.

Nationalparken emmer af kulturhistorie, og her er en så varieret natur, at området byder på en stor del af de danske naturtyper. Hvis det ikke var for græssende kreaturer, ville mange af Mols Bjerges sjældne dyr og planter have svært ved at klare sig. Derfor går der køer, heste og får i store folde, som vandrestierne går igennem.

TAK for to fantastiske dage i Ebeltoft og Mols Bjerge.

Klaus og Svend



**Yderligere oplysninger om træningstider
m.v. på hjemmesiden
www.tst-tilst.dk/senior-idraet/**





g gå med re" fra æt

***Hvad gør vandring ved kroppen...
Gang er med til at sænke blodtrykket,
øge kalorieforbrændingen og
forebygge hjertekarsygdomme. Gang
styrker din mentale sundhed og er
godt mod stress og depression. Gang er
skånsom (og alligevel effektiv) træning
for kroppen. Gang er en fleksibel
motionsform, som kan dyrkes, når og
hvor det passer dig.***



...er blot nogle af vore mange vandreruter her i foråret/sommeren.

Du kan frit vælge at gå 5-7 km i normal tempo, men også 8-10 km i et rask tempo.

Vil du vide mere så kontakt holdleder Bjørn Rasmussen på tlf. 40353237 eller mail: bjorn.rasmussen@privat.dk.

Se også tst-senioridræts hjemmeside www.tst-tilst.dk – klik på senioridræt og følg menuen.

**Marselisborg Skov – True Skov – Lisbjerg Skov
-Egå Engsø – Rundt om Hørning – Kalø – Hasle
Bakker – Geding – Ans Kongensbro – Skæring
Hede – Åbo Skov – Risskov/Havnen – Skjoldhøj –
Moesgaard/Fulden – Vilhelmsborg – Kasted Mose
og mange flere**





Idræt og fællesskab på "torsdags-holdet" ... Badmintonspiller Inga Ligaard's oplevelse på tst-senioridræts torsdagshold

Ny og begejstret

"...I oktoberudgaven 2023 af tst spot fangede en artikel om torsdagsholdet min interesse. Her fremgik det, at

"torsdagsholdet" ud over badminton og bordtennis nu også tilbyder pickleball.

Da jeg gennem mange år har spillet

tennis, tænkte jeg, at pickleball kunne være noget for mig, så jeg tilmeldte mig en prøvetime. Ret hurtigt gik det op for mig, at det nok aldrig ville blive





min spidskompetence, hvorimod badminton blev min sport, ivrigt tilskyndet af de i øvrigt imødekomende og muntre spillere. Jeg følte mig i den grad velkommen, – og så er der jo tredje halvleg, hvor man kommer til at kende hinanden lidt bedre!

Er du 60+, og har tid til overs, kan jeg varmt anbefale "torsdagsholdet" med de mange tilbud..."

Inga Ligaard

Får også du lyst til at spille bordtennis, badminton eller pickleball om torsdagen så kom og få en prøvetime...det er på torsdage kl. 10.00 til 12.00.

Kontakt Jørn Gilsaa på mobil 20654771 eller mail: gilsjorn@gmail.com



Vær med **til Pickleball** i tst!

Hver tirsdag kl. 13.30
– tag kontakt til Dorrit Lauridsen, instruktør

Lokalområdet i og omkring Viborgvej forsøger at give beboerne de bedste fritidstilbud – både ældre, pensionister, efterlønnere og alle andre. Idrætsforeningen tst har meget at byde på – og ikke mindst tst Senioridræt. Og nu tilbyder de også Pickleball – ikke kun

torsdag formiddag, men nu også tirsdag eftermiddag.

Hvad er så det?

Det er et hyggeligt spil med en blanding af tennis, badminton og bordtennis. Nettet er lavt som tennis, vi spiller til 11

som bordtennis og banen er badminton. Der er nogle simple regler - underhåndsserv og smash. Spillet kan foregå som single – og mest som double.

Målet er at samle mindst 16 spillere hver tirsdag 13.30 i tst hallen med omklædn-





ing i kælderen. Vi har alt udstyr, som tst Støtteforeningen Nestor har sponsoreret og resten finansieret af Aarhus kommune. Og efter spillet er der tredje halvleg i tst Café.

Kom til en prøvetræning og bliv en del af lokalt fællesskab, opfordrer Dorrit Lauridsen.

Skriv til holdleder Dorrit på dorrittemlauridsen@gmail.com eller ring på 40529752.

tst senior efterår 2024

Alle aktiviteter i tst senior er kommet godt i gang efter sommerferien, og der har været pæn tilgang af nye medlemmer. Men vi har plads til flere, og man kan få en prøvegang før man endeligt beslutter sig. Så hold jer ikke tilbage!

I år byder vi på to nye aktiviteter: Et selvstændigt hold med pickleball og et vandrehold +55, som ligger sidst på eftermiddagen, hvilket giver mulighed for deltagelse, mens man stadig er på arbejdsmarkedet.

Vores aktiviteter er følgende:

- **Vandrehold** mandag kl.10-12. Vi opdeles i to hold, et der går 5-7 km og et der går 8-10 km
- **Vandrehold** tirsdag kl.17. Vi går en tur på ca. 5 km
- **Pickleball** tirsdag kl.13.30-15.30
- **Krolf** mandag og onsdag kl.10-12
- **Idræt** tirsdag kl.10-11.30. Fælles opvarmning og derefter mulighed for at vælge mellem gymnastik, hockey, badminton, skumtennis, bordtennis, tæppecurling, bedste-volley, New Age Curling, stolegymnastik

- Badminton, pickleball, bordtennis og skumtennis torsdag kl.10-12 efteråret har vi desuden planlagt to foredrag:
- **"Om krøllede typer, originaler og fantastier"** tirsdag d.17/9. Foredrag med Kurt Leth
- **"Fald-foredrag"** forventes i november. Det handler om hvordan man som ældre bedst kan undgå at falde og, hvis det alligevel sker, hvordan man bedst kan komme op igen.

Se mere på vores hjemmeside:
tst-tilst.dk/senior-idraet/

Kom, kom til træning med os!

Savner du at klistre dine fingre ind i harpiks, få sved på pande mens du løber rundt på en håndboldbane og at være sammen med en masse skønne og sociale damer?

Så skal du helt sikkert svinge forbi tst håndbolds dame senior hold!

Sæsonen er netop skudt i gang, og vi er maks. klar, men vi mangler dig! Så

hvis håndboldspilleren i dig, higer efter at komme i gang igen, er du mere end velkommen. Vi er altid glade for nye ansigter og glæder os til at vores håndbold/veninde-gruppe kan blive endnu større.

Lidt om os:

Vi er et meget socialt hold, i alderen 23-33 år. Vi er rigtig glade for at kunne spille/hygge sammen på håndbold-banen, men er også lige så glade for at

give den gas på floor, chille sammen på sofaen eller noget helt tredje. Vi træner om onsdagen kl. 17:30-19:00 i Tilst-hallen, og vi glæder os til at se dig! Send os endelig en besked på Facebook (tst Håndbold) eller på vores Instagram (@tstladies), hvis det lyder som noget for dig. Du er også velkommen til bare at komme forbi hallen for en prøvetræning eller for at overvære en træning.

Vi ses!









Håndboldsæsonen er skudt i gang

Sommerferien er slut, og det betyder, at håndboldsæsonen endnu engang er skudt i gang. I sæson 2024/25 ser holdfordelingen og træningstiderne således ud:

- U8 og yngre træner torsdag kl. 17.00-18.00
- U9 mix træner onsdag kl. 16.00-17.00
- U11 mix træner mandag kl. 16.00-17.30 og torsdag kl. 17.30-19.00
- Dame senior træner onsdag kl. 17.30-19.00
- Herrer senior træner onsdag kl. 18.30-20.00

Kunne du, dit barn eller en du kender tænke sig at prøve kræfter med håndbold eller genoptage sin karriere, så er I altid velkomne til en prøvetræning!

Drejer det sig om et ungdomshold, så kan I kontakte Henriette (51 21 92 90) eller Martin (28 29 94 37). Drejer det sig om Dame senior, så send dem en besked på Instagram @tstladies.





HÅNDBOLD





Bliv frivillig i tst håndbold

Det vigtigste i en forening er alle de frivillige, for ingen forening uden trænere, hjælpere og bestyrelse. I tst håndbold vokser særligt ungdomsafdelingen, og de kunne derfor godt bruge nogle ekstra hænder.

De ekstra hænder kan både bruges til træninger og Ung fredag – fælles for begge dele er, at det ikke kræver andet end godt humør og gåpåmod. Så kunne du tænke dig at bidrage til tst håndbold som enten ungdomstræner, hjælpetræner eller sidde i indgangen til

Ung fredag, vil vi blive rigtig glade for din hjælp!

Er du interesseret i at hjælpe? Eller vil du høre lidt mere om opgaverne, kan du kontakte Henriette (51 21 92 90) eller Martin (28 29 94 37), så er de klar til at fortælle mere.



tst Håndbold Ungdom

En afdeling i vækst:

Vi har nu et tilbud til alle børn fra 4-13 år og det er vi meget stolte af. Vi drømmer om at have et drenge og et pige hold på alle årgange, så vi vil så gerne have flere med. Kender du et barn som kunne tænke sig at spille håndbold, så send dem endelig til tst håndbold. Fællesskab, sjov og plads til at øve sig er de værdier, som børnene vil møde.

Den forgangne sæson:

Vi sluttede en forrygende sæson af med mange spændende og sjove fælles aktiviteter. Vi havde et indslusningsstævne i februar, "Brag i hallen" i Marts, Silkeborg Voel Cup i April og afslutning samt en bod til Tilst Byfestival i Maj/Juni.

Vi vil særligt fremhæve turen til Silkeborg Voel Cup. Det var en cup med to overnatninger, hvor vi hyggede, spillede en masse håndbold og så de professionelle spille også. Det blev til en flot placering for både U9 og U13. Det var et højdepunkt på året, som både børn og trænere glædede sig til. Det gør vi igen næste år.

Denne sæson:

Vi har planlagt endnu spændende sæson med gode træninger, sociale arrangementer, juleafslutning og meget meget mere.

Vi har fået mulighed for, at kunne sprede træningstiderne i ungdom udover lidt flere dage, da vores U15 piger desværre ikke længere kunne samle et hold. Det er dog en fordel, da vi ikke længere skal samle op mod 40 børn i hallen om torsdagen. U11 træner mandag og torsdag, U9 træner onsdag og U8 og yngre træner om torsdagen. Se mere på hjemmesiden for træningstider og aldersgrupper.

Vi håber, at mange flere børn og unge i Tilst har lyst til at gå til håndbold.



FORRETNINGSUDVALGET



Hovedformand

Hans Peter Holmgaard
86 24 30 70 - 30 32 47 66
hb.formand@tst-tilst.dk
Personale, Projekter, Sekretær,
Sponsor



Forretningsudvalgsmedlem

Sebastian Askøe Jensen
22 64 19 39
forretningsudvalget.anlaeg@tst-tilst.dk

Anlæg



Hovedkasserer

Pia Michelsen
53 62 05 25
hb.kasserer@tst-tilst.dk

Økonomi, Regnskab og Budget



Forretningsudvalgsmedlem

Henrik Tvermoes
28 43 78 71
forretningsudvalget.idraet@tst-tilst.dk

Idræt, samarbejdsudvalg



Forretningsudvalgsmedlem

Michael Jensen
23 46 48 16
forretningsudvalget.drift@tst-tilst.dk

Anlæg



Webmaster

Leif Andresen
28 91 95 66
webmaster@tst-tilst.dk



SPOT redaktør

Miriam Nørkjær Holmgaard
26 74 30 70
spot@tst-tilst.dk

PR

Alle afdelingsformændene

Badminton

Jesper Uth
bad.formand@tst-tilst.dk
41 16 51 24

Cykling

Brian Skaarup
cyk.formand@tst-tilst.dk
22 77 57 19

Floorball

Peter Brandt Vand
formand@aarhusfloorball.dk
22 52 22 59

Fodbold

Sune Bøndergaard Røjkjær
formand@tst-fodbold.dk
20 45 44 93

Gymnastik

Anne-Line Mattzon
gym.formand@tst-tilst.dk
30 25 55 08

Håndbold

Louise Cramer
haand.formand@tst-tilst.dk
21 64 72 51

Karate

Lars T. Sørensen
kar.formand@tst-tilst.dk
24 42 20 02

Løb

Morten Pannen
lob.formand@tst-tilst.dk
20 87 04 44

Senioridræt

Ilse Høyer
senior.formand@tst-tilst.dk
22 61 67 04

Svømning

Michael Bertelsen
svoem.formand@tst-tilst.dk
21 55 12 52

Tennis

Britta Skovbjerg
ten.formand@tst-tilst.dk
22 50 89 80

Formænd for støtteforeninger

Nestor

Birgit Klinke klinke@post12.tele.dk
29 27 50 11

Støvlen

Henrik Staghøj
stoevlen@tst-tilst.dk
86 24 36 87

Fjerbolden

Bjarne Vangsgaard
fjerbolden.formand@tst-tilst.dk
86 24 05 03

Alle afdelingernes bestyrelser kan findes på www.tst-tilst.dk

Nestors arrangementer i efteråret

Foredrag med Jesper Grønkjær om Nord Korea den 23. oktober i bydelshuset

- En førstehandsberetning fra verdens strengeste diktaturstat

Jesper Grønkjær er kendt for sine anmelderroste bøger, hvor han begiver sig ind i lukkede miljøer. Vi skal høre om hans besøg i diktaturstaten Nord Korea. Planen var enkel, men udførelsen svær: at rejse ind i verdens mest lukkede land, og dér sprede dansk smil og humor blandt de sky nordkoreanere.

Ved ankomsten til landet blev han modtaget af to vagter, der overvågede ham under hele turen. Hans pas blev taget fra ham, og om aftenen blev han lukket inde på hotellet. Han blev afskærmet fra lokalbefolkningen, som han hverken måtte tale med eller fotografere.

Foredraget er en unik førstehandsberetning fra en lukket verden, og det er bl.a. lykkedes Jesper at lave interviews med nordkoreanske afhoppere, som kan fortælle om det samfund, han blev nægtet at se. Hør personlige beretninger

om drab, tortur, flugt, menneskehandel og fangeleje. Det hele krydret med fotos og tv-klip.

Årets sidste arrangement bliver:

Bankospil onsdag den 27. november kl. 16.00 på Havkærcentret med spising.

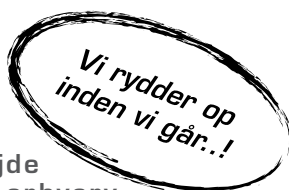
Til begge arrangementer udsendes tilmelding direkte til Nestors medlemmer.

*Vi glæder os til at se jer
Mange hilsner
Bestyrelsen*



Torben Elneff
Aut. VVS-installatør

- blik
- vand
- varme
- sanitet
- ventilation
- smedearbejde
- privat som erhverv



tilst vvs

Havkærvej 13 • 8381 Tilst • Tlf. 86 24 18 22
www.tilstvvs.dk



DYRLÆGE SØREN GRAFF

AGERØVEJ 21
8381 TILST
TLF. 86 24 15 11

Åben konsultation:

Mandag kl. 17-18

Lørdag kl. 9-11

Derudover efter aftale

Afdeling for pension og fodersalg:

Daglig åben kl. 8-17



Mundelstrup El-Forretning A/S

*mere
end 90 år
med el*

- ✓ Bolig-installationer
- ✓ Reparationer
- ✓ EDB-installationer
- ✓ Industri-installationer
- ✓ Belysning
- ✓ Varmepumper
- ✓ Solcelleanlæg

Græsvangen 2
8381 Tilst

Tlf. 86 24 14 11
mu-el@mail.dk
www.mundelstrup-el.dk

Din lokale bedemand

For os handler det
om respekt, tillid
og tryghed

Træffes hele døgnet
86 24 15 44



Tanja

Hans Henry

Sebastian

Karina

Tilst Begravelsesforretning
Tilst Skolevej 23A, 8381 Tilst

**Begravelse
Danmark**