

JULI 2024
idrætsforeningen

tst

SPOT

Se også...
www.tst-tilst.dk

Se inde i
bladet...



tst SPOT

JULI 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
September	02/09 (uge 36)	Uge 38-39
December	03/12 (uge 49)	Uge 51-52

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

Hal, svømmehal, gymnastiksal 29 20 38 83
Teknisk serviceleder: Peter Dehli 29 20 38 80

Skjoldhøjskolen

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

Aarhus Gymnasium, Tilst

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 38-39**

Redaktionel deadline er
mandag den 2. sept. 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 15



Løb..... side 18



Badminton..... side 24

Cirkus..... side 30



Nestor..... side 32



Fodbold side 34



Karate..... side 40



Senioridræt..... side 42



tst



Sommerfest i tennis-klubben!

Sæt gerne stort **X**

i kalenderen til tst tennis klubs skønne sommerfest lørdag den 31.08.2024.

Nærmere info kommer på facebook og tst's hjemmeside.

P.S. Invitationen er forbeholdt medlemmer af tennisklubben.





FLOORBALL

Spil Floorball i Tilst



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 indendørs idrætstøj- 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 aller-mindste i alderen 2-7 år. Ungdomsholdet er for børn mellem 8-11 år.

Vi har lagt indendørsskoene på hylden for nu og er gået på sommerferie. Floorball vender tilbage til tst-hallen i august til en ny og spændende sæson.

Hvis du er interesseret og gerne vil vide mere, kan 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 opstartsdato 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 tiltænkt 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. Derudover 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 kl. 18.00-19.30.

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.



Damemotion



Går du rundt og er på udkig efter det rette motionstilbud. Så vil vi foreslå, 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 kl. 18.00-19.30.

Træning afholdes i Skjoldhøjsskolens hal.

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

For at se hvornår holdet starter op igen, så 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.

Historien om tst Karate Skole

Artiklerne om tst Karate Skole er skrevet og redigeret af:
Lars T. Sørensen, Eva Ehrnrooth og Klaus Hansen

SERIE om tst's historie

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

De to foregående nr. ligger på hjemmesiden i tst.

Redaktion:

*Hans Thomassen
og Klaus Hansen*

coronaperioden. Men det er forhåbentligt ved at vende igen.

Træningsseminarer, lejre og hyttetur

Gennem årene har tst Karate Skole deltaget i utallige træningsseminarer i både Danmark og i udlandet under de højeste Wado graduerede i verden, ligesom vi årligt i mange år deltog i diverse påske- og sommerlejre i Sverige under ledelse af Shingo Oghami 8. Dan. Det stoppede desværre med Shingo Oghami's død i 2019.

I DWK-regi afholdtes årlige trænings-

seminarer, hvor alle Wado Klubber/skoler deltog.

Frem til marts 2020 afholdte tst Karate Skole årligt med stor succes en 3-dages træningslejr i Bededagsferien, hvor diverse andre Wado-klubber også var inviteret. Det satte coronaperioden desværre en stopper for, men den tager vi op igen fra d. 25.-27. april 2025, hvor vi har lejet Kløverhytten i Højbjerg. Vi var desværre for sent ude for 2024, men så glæder vi os bare ekstra meget til næste år!

- Stilarten for Karate i tst hedder Wado-ryu Karate do.
- Wado-ryu Karate er en af de 4 oprindelige hovedstilarter.
- Stilarten lægger stor vægt på teknik, hurtighed, koordination og timing.
- Udøvelsen af stilarten er baseret på en god psyke, fysik og kondition.
- Ved Stilart- og Dansk Karate Forbund kæmpes der efter internationale WKF-regler.
- Alle udøvere starter med hvidt bælte og kan efter 8 vellykkede gradueringer blive indstillet til 1. Dan - sortbælte graduering. Selvom det lyder meget enkelt, kræver det selvfølgelig lidt sved på panden under træningen gennem årene. ;-)

tst Karate Skole - en af Danmarks ældste Wadokai Karate Skoler

I dag står Lars T. Sørensen, Henrik Søgaard, Abdul-Rahman Barakeh og Wikki L. Hansen i spidsen for tst Karate Skole med godt 40 medlemmer, og med Lars som formand.

I snart 46 år har tst Karate Skole eksisteret - velfungerende i samtlige år - naturligvis med op- og nedgang i medlems-tallet bl.a. pga. skolereformen i 2014 med længere skoledage og senest med



4/11 – 1989: Første kvindelige Shodan i DWK i JKF-Wadokai, Eva Ehrnrooth, t.v. Kim Hansen. Gradueret ifm. Ohgami-kursus i Århus – aktive som formænd i tst Karate Skole i årene.



Eva Ehrnrooth – er i dag kræftforsker og udvikler medicin

Formandens refleksioner om tst Karate Skole

Her får I nogle svar på, hvordan formand Lars T. Sørensen ser på tst Karate Skole. tst Karate Skole tager imod nye børn – unge og voksne fra 9 år og op ved sæsonstart i januar/februar samt i august/september.

Hvorfor begyndte du arbejdet i tst?

“Tilfældighedernes spil. Efter en pause på ca. 5 år fra Aarhus Karate Skole skulle jeg i gang igen, og da jeg havde fået oplyst, at Aarhus Karate Skole trænede på Ny Munkegade Skole, mødte jeg op der, det viste sig så senere, at jeg åbenbart gik ind i en “forkert” Dojo, som var en nyoprettet afdeling under tst Karate Skole, hvilket jeg fandt ud af efter 3-4 måneders træning, ny stilart etc. Ja, så er jeg blevet hængende derefter. :-)”

Hvor mange år har du været formand?

“Jeg startede i bestyrelsen som sekretær i 1994 og fra år 2000 blev det som formand, så jeg har været 30 år i bestyrelsen, hvoraf de 24 har været som formand.”

Hvilken betydning har frivilligheden i tst Karate Skole?

“Dels er der den økonomiske fordel for tst Karate Skole - dels er der et sundt aspekt i at kunne videregive sin tilegnede viden eller færdigheder (eller begge) videre til yngre medlemmer.”

Hvad er det bedste, du har oplevet ved at være i tst?

“Uha, der er mange ting! Men det største har vel været at se alle de børn og unge mennesker inklusive mine egne døtre “vokse” og få en større tro på egne evner i alle situationer.”

Hvor stor betydning har fællesskab og samvær i Karate?

“Selvom Karate er - og ses - som en individuel sport/kampkunst, er samvær og fællesskab absolut i højsædet. De enkelte elever lærer at passe på og stole på hinandens evner gennem træning og diverse prøvelser, og det smitter selvfølgelig også af på deres forhold uden for Dojoen/træningssalen.”

Har du modtaget nogle hædersbevisninger i din karriere?

“Ikke udover mine gradueringsdiplomer og lidt medaljer i skuffen og sådan skal det også være.”

Hvordan ser du fremtiden i tst Karate Skole?

“Jeg er meget fortrøstningsfuld mht. tst Karate Skoles fremtid, vi har lige nu en god bestyrelse, som består af Henrik, Abdul, Wikki, Stig, Axel og Lars,

Sortbæltegraduerede i tst Karate Skole.

tst Karate Skoles første børnehold: Kim Hansen - Eva Ehrnrooth - Henrik Eriksen - Torsten Land Daugaard - Lars T Sørensen - Johnny Larsen - Kenneth Dambo - Esben Andersen - Habib Ghasemi. Donya Sheikh Khan - Ditana Askarya - Allan Jensen - Kate Smidt - Benjamin Kalle Gudsø - Henrik Søegaard - Abdul-Rahman Abdurrohman





Sommerlejr Strandsborg

"Jeg savner stadig det fantastiske sammenhold og fælles oplevelser på alle træningslejre med Karate", lyder det fra Eva.

tst Karate Skole har gennem årene haft mange medaljetagere ved DM, Wado-DM og Wado-EM, bl.a. tog Eva Ehrnrooth medaljer ved Wado-EM i London 1995 og igen i Paris. Eva var for øvrigt den første kvinde i Danmark, der blev gradueret sortbælte i stilarten Wado-ryu.

I dag arbejder Eva med kræftforskning og driver sit eget firma med rådgivning i behandlinger af sygdommen.

samt kompetente Instruktører i: Henrik, Abdul, Wikki og Lars. Ovenpå corona-perioden er stævner i DKF-regi så småt kommet igang igen. Seminarer og vores egen hyttetur/træningslejr er på vej - og medlemstallet stiger igen."

Har du ønsker til forholdene i tst af hensyn til din sport?

"Åhh, hvis jeg kunne ønske sådan helt frit fra leveren ville det være ideelt, at tst Karate Skole havde deres egen Dojo/sal med permanent væg-til-væg-måtter og kamparealer. Men det lader sig desværre ikke gøre i tst-regi, da vi er flere afdelinger om den enkelte sal/hal."

Ved tilfældighed endte Eva i tst Karate Skole

I dag bor hun i København og arbejder med rådgivning inden for kræftforskning og udvikling af nye lægemidler mod kræft efter 20 år i tst og er ude af sporten. Læs hvorfor!

Eva Ehrnrooth kom ind i tst Karate Skole ved en tilfældighed. Den finske pige var lige kommet til Århus for at læse til læge. På strøget så hun en ung mand med en trøje med et Wado-ryu logo.

Det fangede Eva i høj grad, og hun

spurgte, om der var en Wado-ryu klub i Århus. Manden henviste til Kim Hansen og TST 79. Det passede Eva udmærket, da hun havde trænet den stilart i mange år i sit hjemland.

Eva ringede til Kim Hansen, som dengang var formand i tst Karate Skole i en lang årrække.

Siden blev historien et langt hjerteligt bekendtskab til tst og tst Karate Skole, som klubben senere blev døbt. Eva trænede flere hold og børneholdene i tst, som på alle måder var givende for både hende og børnene. Flere kom til, uden tvivl fordi Eva udstrålede tillid.

Vi taler om år 1983. Sporten greb Eva fra starten – også fordi hun havde et særligt talent for teknikken. Historien med Eva og tst blev også et spring ind i det frivillige arbejde og i bestyrelsen for hende. Og det gjorde, at Eva satte et stort præg på tst med sit arbejde.

Eva endte som cheftrener sammen med Kim Hansen i tst helt frem til 2003 – altså i hele 20 år. Og så blev hun ansat på Rigshospitalet. Et styrt på en skitur ødelagde senere en skulder, som lige pludselig forhindrede hende i at fortsætte med i sporten.

Eva har været et stort plus for tst Karate Skole dengang og satte retning for, hvor de er den dag i dag.

Hvem startede tst Karate Skole?

Karateskolens etablering

Initiativtager til Karate Skolen var Kim Hansen i 1978 og afdelingen indgik i Tilst Boldklub.

Karateafdelingen startede i Tilst Boldklub ved Kim Hansen. Han var lige så fremsynet som deres bordtennisafdeling ved Jørn Jønsson, så de takkede ja, på opfordring af Bordtennisafdelingen i TS-GF ved Hans Thomassen, til at fusionere allerede i 1978. På den måde fik de mulighed for at bruge True Gym til træning sammen med de 2 bordtennisafdelinger. Samarbejdet fortsatte indtil 1981, hvor karate i stedet fik haltid på Tilst Skole.

Så allerede dengang var sammenlægning af foreninger på begge sider af Viborgvej så småt i gang, og da det blev en realitet, ændrede afdelingen sig til at hedde TST79. Logoet blev tegnet af Knud Erik Theil som tst79.

Nu hedder det tst med småt

Igennem de seneste årtier har der været lidt diskussion om små eller store bogstaver. For nylig blev det slået fast



i hovedbestyrelsen, at tst er med små bogstaver, som så tydeligt står på klubhusets mere end 30-årige levetid, hallen og vimpler på flagstængerne osv.

Læs mere om tst Karate Skole

tst Karate Skole er og har siden opstarten i 1979 været drevet på ulønnet frivillig basis.

Instruktørerne gennem årene har alle haft deres gang i klubben og er startet med hvidt bælte.

Når man har trænet og er blevet gradueret til de høje kyu grader, vil man på et tidspunkt blive instruktørassistent og hjælpe til med træning af de lavere kyu grader. Herefter vil man som brun/sortbælte blive tilbudt at erhverve sig en instruktør- eller coachlicens gennem kursus i Dansk Karate Forbund (DIF).

Det er et krav for at blive instruktør i tst Karate Skole, at man har en licens. Sjovt nok er der i tst Karate Skole, som i mange andre foreninger, et stort sammenfald mellem instruktører og bestyrelsesmedlemmer, men vi trives med det

Medlemstallet har de sidste mere end 20 år i snit ligget på ca. 60 +/-.

Vil du prøve tst Karate Skole?

Så kan du få lidt hurtige facts om tst Karate Skole her:

- tst Karate Skole træner hele året
- Børn kan komme med fra 9 år
- Dygtige trænere
- Træner i tst aktiv-center i hal 1
- Godt sammenhold
- Det kræver og du lærer: teknik, hur-

- tighed, fysik, kondition og psyke
- Kontakt Lars på tlf.: 24 42 20 02
- Kontakt Henrik på tlf.: 29 81 19 22
- Gode P-pladser og kantine
- Se mere på TST Karate Skole - TST Karate Skole



Opvisning ved Ragnarok – (tv) formand Lars og (th) Allan i Kumite.



Et billede fra træning 2024 – og der trænes hele året i tst aktiv-center – også søndage.



Karate Bestyrelsen: Axel Ryberg - Stig Christiansen - Wikki L. Hansen - Lars T. Sørensen - Henrik Søegaard - Abdul-Rahman Barakeh



Instruktørteam: Wikki L. Hansen - Lars T. Sørensen - Henrik Søegaard - Abdul-Rahman Barakeh





Voksenhold sæson 2024/2025

Vi vil rigtig gerne kunne tilbyde flere hold til voksne. Har du erfaring med at undervise i yoga, styrketræning, crossfit, dans, gymnastik, trampolinfitness eller bare et eller andet! Så hører vi gerne fra dig på gym.bestyrelse@tst-tilst.dk.

Callanetics

Torsdag kl. 17.00-18.15
Langkær Gymnasium

Voksenhold

Onsdag kl. 19.00-20.00/Instruktør mangler

Tilmelding

Tilmeldingen åbner mandag d. 19. august 2024 kl. 19.00 på tstgymnastik.dk.

Børnehold sæson 2024/2025

Vi håber at kunne tilbyde 3-4 familiegymnastikhold for de 1-5-årige, 2 hold for de 5-7-årige og 1 hold for 8+.

Der er rigtig stor efterspørgsel på børnehold, og vi har også i denne sæson haft lange ventelister og måtte skuffe børn, som ikke kunne komme til gymnastik.

Hvis du eller én du kender, kan give en hånd med som hjælpetræner, kan det måske betyde, at vi kan oprette endnu et hold. Send os en besked på gym.bestyrelse@tst-tilst.dk, hvis du vil høre mere.

Vi håber på at kunne tilbyde nedestående hold. Inden opstart vil du kunne

læse mere om de enkelte hold på tstgymnastik.dk

Familiegymnastik

Mandag kl. 16.30-17.20 eller tirsdag 17.00-17.50
tst hal 2

Gymnastik 5-7 år

Mandag kl. 16.30-17.20 eller tirsdag 17.00-17.50
tst hal 2
Hjælpetræner mangler

Familiegymnastik

Tirsdag kl. 16.00-17.00
tst hal 2
Hjælpetræner mangler

Tons og Tummel 6+

Tirsdag kl. 18.00-18.50
tst hal 2

Familiegymnastik

Onsdag kl. 16.30-17.20
Skjoldhøjskolen

Familiegymnastik

Torsdag kl. 16.30-17.20
tst hal 2

Gymnastik 8+

Torsdag kl. 17.30-19.00
tst hal 2
Hjælpetræner mangler

Synes du at køen til popcorn var lidt lang? Og har du lyst til at give en hånd med i foreningen?

Vi kan altid bruge en ekstra hånd, så har du tid til at hjælpe til f.eks. ved opvisning, så sig endelig til!

Sæson 2024/2025

Vi er i fuld gang med at planlægge næste sæson, som starter i september

2024. Tilmeldingen åbner i august, og vi håber at kunne byde på et lige så bredt

udvalg af hold som sidste sæson.

GYMNASTIK

Forårsopsvisning





I april var der endnu engang forårsopvisning i tst Gymnastik. Dagen bød på masser af gymnastik med 6 hold på gulvet i alderen 1-11 år, hvor alle fik vist, hvad de havde lært denne sæson.

Vi fik også udloddet en masse fine gaver fra vores sponsorer, og sluttede dagen af med en velfortjent medalje og ulvepose til gymnasterne.

Fra bestyrelsen skal der lyde en stor tak til alle gymnaster, forældre, instruktører, sponsorer og gæster - I var alle sammen med til at gøre det til en fantastisk dag!



Tilst Løberne – hvad kan en løbeklub?

Der var i april lavet en klubbetur til Hamborg Marathon. Her deltog en gruppe af Tilst Løberne i henholdsvis Marathon og Halvmarathon.

Løbet er et af de mest populære "danske" løb i Tyskland. Ruten er relativ god og flad, og der er altid masser af tilskuere undervejs på ruten, hvilket jo altid er lidt

fedt. Ud over selve løbeturen blev der desuden tid til masser af hygge og socialt samvær, så det var en dejlig tur!



Hamborg Marathon



Royal Run 2024

Royal Run blev afholdt den 20. maj 2024 i Aarhus. Det blev endnu en gang en stor fantastisk folkefest med mere end 20.000 løbegladede deltagere. En gruppe Tilst Løbere deltog ligeledes i løbet, hvor der blev løbet henholdsvis 5 og 10 km.

For flere af de deltagende Tilst Løbere var det deres første officielle løb. Frank W. havde således igennem foråret tilrettelagt et træningsprogram med netop det formål at skulle deltage i Royal Run. Det har været en fornøjelse at se, hvorledes gruppen af nye løbere har taget løbeglæden til sig. Flot løbet!



Royal Run 2024



Hvorfor vælge at løbe i en løbeklub?

– få både det løbemæssige og det sociale



Sommeren er startet. Løbetræningen er godt i gang med en god blanding af intervaltræning, bakketræning og lange langsomme løbeture m.v.

Nogle af Tilst Løberne træner frem mod deres første officielle løb. Andre træner mod Halvmarathon, Marathon, ultraløb eller andet. Nogle kæmper for at sætte ny personlig rekord. For andre drejer det sig bare om hyggen ved at løbe uden nødvendigvis at have et specifikt mål. For andre løbere er målet at komme tilbage på løbescenen efter et kortere eller længere sygdomsforløb eller en skade. For alle Tilst Løbere - uanset løbemål - gælder dog et fælles tilvalg af løbefællesskabet.

Men hvorfor vælger man egentligt at løbe i en løbeklub, når man sagtens kunne dyrke sporten helt individuelt?





Der er mange fordele ved at løbe sammen med andre i en gruppe. Det er lettere at komme ud ad døren, når man ved, at fællesskabet venter. Der er gode råd og vejledning at hente hos trænere og de mere erfarne løbere. Og så er det simpelthen bare sjovt, udfordrende og hyggeligt at løbe sammen med andre.

Træningsturene er som nævnt meget forskellige. På de lange langsomme ture, er der masser af tid og overskud til hyggesnak. Når man derimod er udfordret og presset til det yderste under eksempelvis bakketræning – så bliver det typisk højst til et skulderklap eller ”kom så – godt løbet”, når man passerer hinanden drønende op og ned ad bakkerne igen og igen.

Det er ligeledes sammen med klubkammeraterne, at man sætter nye mål og drømme. Hvor man føler sig presset og kan få nedture – men samtidig kan fejre succeserne. Hvor man sammen kan glæde sig over en forbedret marathontid eller det første gennemførte 5 km løb. De andre løbere forstår nemlig glæden ved det, hvor din grandtante ikke nødvendigvis ville dele entusiasmen.

Derudover kommer det sociale, det som giver en lyst til at løbe ligegyldigt om solen skinner eller det regner. Ligegyldigt hvor træt man er efter en lang dag, så giver det overskud at komme ud at løbe. Og det er virkelig svært at komme hjem og være sur efter en løbetur. Det er simpelthen godt for både krop og sjæl.

Så kom forbi Tilst Løberne og prøv vores skønne løbeklub. Masser af god varierende træning, social hygge og gode fester.



BADMINTON

Bilka Cup 2024



Den første weekend i maj var et af årets højdepunkter for mange badmintonspillere i tst: Bilka Cup. Det var en weekend fyldt med god energi og sammenhold.

Det var dejligt at se en masse trænere, der kom og heppede, coachede og hjalp med at holde humøret højt. Der skal fra UU også lyde en stor tak til de frivillige, der gjorde det muligt at få stævnet til at køre.

En særlig tak til de frivillige motions-

spillere, der igen stillede op og var med til at sikre, at vi kom i mål.

Det kan anbefales at deltage et par timer som frivillig til næste år, det giver så meget igen at se de forventningsfulde smil, når de unge spillere bliver råbt op i mikrofonen.

Bilka Cup 2024 i tal

For at give en idé om, hvor meget der egentlig sker til sådan et stævne, kommer lidt beregninger. Det er nemlig ikke så lidt endda:

- 167 deltagere i alderen 6-15 år
- 44 klubber - primært fra Østjylland, men også St. Restrup i nord, Dybbøl i syd, Esbjerg i vest og Holte i øst.
- 333 kampe (113 om lørdagen og hele 220 om søndagen)
- 574 fjerbolde!!
- 30 kategorier - tst deltog i 18 og vandt 9. Sådan! Der blev kæmpet bravt på banerne.

Vinderne i de 9 kategorier:

U9D HS - Noah Vu Glindtvad

U9D DS - Thea Pham Vo

U9D Double M/K - Toke Haurum

Kristensen og Noah Vu Glindtvad

U11 C HS - Tristan Langlo Jensen

- Nr. 2 Frederik Ryvold

U13 B HD - Mathias Vu Glintvad med makker

U15 B HD - Sebastian Eskildsen

og Jonas Washuus Forouzandeh

U15 C HS - Phillip Sy - Nr. 2 Mark Cassøe

U15 C HD - Oskar Reindel/Phillip Sy

- Nr. 2 Mark Cassøe med makker

U15 D HS - Oskar Reindel

- Nr. 2 Rasmus Winther

Her er lidt stemningsbilleder fra weekenden:





Klubmesterskab

Den 20. april 2024 blev det årlige klubmesterskab i ungdomsafdelingen for badminton igen afviklet. På trods af udfordringer såsom lukkede haller, mødte ungdomsspillerne talstærkt op med hele 30 deltagere i år. Dagen startede tidligt kl. 09.00, hvor den første kamp blev skudt i gang.

Gennem hele dagen var der mange spændende kampe, hvor alle spillere både heppede og hjalp hinanden gennem dagen både i medgang og modgang.

Efter mange hårde kampe blev vinderne fundet i følgende rækker:

- Single U9: Vindes af Thea
- Single U11: Vindes af Anders
- Double U9/U11: Vindes af Nanna og Toke
- Single U13/U15: Vindes af Ida
- Double U13/U15: Vindes af Ida og Jacey
- Single U17/U19: Vindes af Emir
- Double U17/U19: Vindes af Emir og Thien
- Mix U13-U19: Vindes af Thien og Jacey

Stort tillykke til alle de nye klubmestre for sæson 23/24!







Badmintons seniorafdeling – nye medlemmer er velkomne!

Seniorafdelingen består af spillere på forskellige niveauer og aldre fra 16 år til omkring 40 år.

Mange af spillerne har været en del af tst-klubben siden ungdomsårene og er

med tiden rykket op i seniorafdelingen.

Dette skaber et stærkt og hyggeligt sammenhold blandt spillerne, som kun bliver styrket af de mange arrangement-

er i løbet af året.

Nye medlemmer med en eksisterende badmintonbaggrund er altid velkomne og vil blive taget godt imod fra starten.

Hvor og hvornår spiller vi badminton?

Hold: Senior

Træningstider: Tirsdag kl. 18.30-20.00 og torsdag 20.30-22.00

Vi træner i Tilsthallen begge træningsdage.

Seniorholdets træner Kasper Anker kan

kontaktes på tlf.: 28 92 13 63.

Hold: Unge motionister

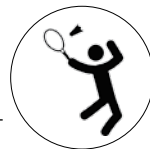
Træningstider: Onsdag kl. 18.30-20.00

Vi træner i tst-hallen.

Ung motionist-holdets træner Christian

Winther kan kontaktes på tlf.: 61 30 23 89.

Sæsonen starter i uge 32.



Motionistafdelingen i badminton – se vores træningstider her

Gruppe 1

Tirsdage fra kl. 20.00-21.30 i Tilsthallen
Holdleder: Erik Lodahl - tlf.: 50703322

Gruppe 2

Torsdage fra kl. 19.00-20.30 i tst-hallen
Kontaktperson: Michael Kejlberg - tlf.: 31334648

Gruppe 3

Mandage fra kl. 19.00-20.30 i Tilsthallen
Holdleder: Susanne Udengaard - tlf.:

30680419

Gruppe 4

Torsdage fra kl. 19.00-20.30 i Tilsthallen
Holdleder: Kirsten Theilgaard - tlf.: 40431722

Gruppe 5

Torsdage fra kl. 18.45-20.15 i Langkærrhallen
Holdleder: Susanne Udengaard - tlf.: 303680419

Mandag formiddag fra kl. 10.00-12.00 i tst-hallen

Holdleder: Jørn Gilsaa - tlf.: 20654771

Onsdag formiddag fra kl. 09.00-11.00 i tst-hallen

Holdleder: Jørgen Lundsgaard - tlf.: 51842300

Fredag formiddag fra kl. 10.00-12.00 i tst-hallen

Holdleder: Jørn Gilsaa - tlf.: 20654771

Indskrivning af nye medlemmer - både ungdom, senior og motionister

Tirsdag d. 13. august 2024, vil der sidde repræsentanter for badmintons ungdoms- og motionshold, og tage imod

alle nye medlemmer i tidsrummet fra kl. 16.00 til 18.30 i tst-caféen.

Vi glæder os til at tage imod jer!



Torben Elnéff
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



CIRKUS KOM TIL TILST

Cirkus Mascot lavede deres forestilling 'Oppe på Dupperne' i en af tst's haller, og det var en fornøjelse med de sjove og spændende numre med både hunde, pony, geder, grise,

klovnerier, akrobatik og mange flere. Sikke et show og en fest!



Nestors forår



Den nye bestyrelse

Efter en veloverstået generalforsamling har vi fået ny formand, idet Gunnar Due-Hasen valgte at takke af efter mange års tro tjeneste.

Vi siger tak til Gunnar for hans store indsats for Nestor, og han har heldigvis lovet stadig at have førerkasketten på ved petanquebanen.

Ligeledes ønskede Inge Jørgensen ikke længere genvalg som suppleant, og også Inge skal have en stor tak for indsatsen!

Som ny formand er der valgt Birgit Klinke, og Nestors nye bestyrelse ser nu således ud:

Fra venstre Birgit Klinke, Kirsten Staghøj, Elsa Blenstrup, Steen Lander-Sørensen, Conni Andersen og Søren Myrhøj.



Havnerundfart i solskinsvej

I maj var 46 forventningsfulde Nestor-medlemmer på havnerundfart i Århus i strålende solskin og med en veloplagt guide, som fortalte løst og fast om det vi sejlede forbi. Særligt Århus Ø er en spændende oplevelse fra vandsiden. Efterfølgende var der kaffe og kage på Dokk1. Så det var en rigtig dejlig eftermiddag.



Det sker i efteråret med Nestor:

Vi kan allerede nu løfte sløret for, hvad vi arbejder med til efterårets program!

September:

Besøg på Århus Bryghus med spisning.

Oktober:

Foredrag med Jesper Grønhøj i Bydels-
huset med spisning.

November:

Bankospil med spisning.

Vi har besluttet at droppe det traditionelle julearrangement og i stedet holde et brag af en nytårsfest i midten af januar.

Indbydelser udsendes direkte til Nestors medlemmer. Men indtil da ønsker vi alle en rigtig god sommer og glæder os til at se jer til nye oplevelser i efteråret.



Modeopvisning

Vi startede forårssæsonen op i april med et brag af en modeopvisning på Folkehuset Havkær, og efter en let anretning og et glas vin fremviste lokale forstadsfruer den nyeste kollektion fra Verona P. Derefter var der mulighed for at købe det lækre tøj, og der var mange, der benyttede chancen til at få fornyet forårgarderoben.

Bogensholmlejren 2024

I begyndelsen af april afholdt Soccer Moms for fjerde år i træk hyttetur for ungdomsholdene i tst Fodbold. 46 drenge og piger i alderen 7 til 13 år (U8 til og med U13) deltog sammen med i alt 20 frivillige, bestående af henholdsvis trænere og forældre. Det blev en sjov og intens weekend. Hytteturens formål er at ryste børnene (og voksne) sammen, så fællesskabet i tst Fodbold bliver stærkere på tværs af hold og årgange. Kendskab til hinanden og fællesskab er et særdeles vigtigt fundament i klubben, men også for bysamfundet i Tilst.

Vejrudsigten

I år var det med en vis nervøsitet, at vi tog af sted, for vejrudsigten sagde regn, meget regn. Og det stod da også ned i stænger, da bussen kørte af sted fra tst fredag eftermiddag, og da den ankom til Bogensholmlejren på Mols en times tid senere. Trods det, var humøret højt. Og de bange anelser blev heldigvis gjort til skamme, for vi var heldige – om lørdagen havde vi skønt vejr med skyer og sol det meste af dagen. Forårsvejr, som gjorde det muligt, at de mange udendørs aktiviteter heldigvis kunne fastholdes. Ellers var weekenden vist blevet lidt lang...

Weekendens dyster

Konceptet for hytteturen er, at børnene inddeles i fire hold på tværs af årgange. De fire hold dyster så i en masse forskellige discipliner, hvor de kan optjene point. Om søndagen inden afrejse er

der præmiececeremoni foran forældrene. Her kåres vinderholdet, og alle hold får medaljer.

Weekendens aktiviteter er mange og meget forskellige. Holdene skal lave kampråb, og de skal på lygteløb. Der er stjerneløb med forskellige poster, som primært består af fodboldrelaterede øvelser, men også et klassisk mooncar-race, som gennemføres med stor gejst.

Der er også en stort anlagt fodboldturnering, hvor der spilles alle-mod-alle, og som børnene ser frem til, for der er de alle på hjemmebane. Den største spænding foregår dog lørdag aften, hvor det legendariske natløb, der går gennem skov og over marker, og som indebærer en del prøvelser og poster undervejs, skal gennemføres. Børnene klarer det flot – også når der er indlagt lidt forskrækkelser undervejs!

Der er stort fokus på, at man i aktiviteterne hjælpes ad og sikrer, at hele holdet er med, og det er tydeligt, at børnene vokser med den forståelse i løbet af weekenden. De finder stille og roligt ind i et godt samarbejde, og både store og små finder ud af, hvad der forventes og kræves af dem.

Der er også aktiviteter, som ikke foregår på holdene. Lørdag morgen er der fx morgenløb langs stranden, og søndag morgen er der morgengymnastik på græsplænen. Det er måske ikke de umiddelbare yndlingsaktiviteter, men

når alle efterfølgende kommer indenfor til morgenmad, så er det alligevel lidt sjovt at have gennemført det. En fast hyggelig aktivitet er banko-spil, hvor der dystes om intet mindre end AGF-trøjer. De er populære.

Tak til børn og frivillige. Skal du med næste år?

En STOR tak skal lyde til alle de frivillige, som deltog på turen og var med til at gøre den mulig. De frivillige yder en stor indsats med både madlavning og ved de forskellige aktiviteter i løbet af dagen. Lidt konfliktløsning er også en del af opgaven... I er alle uundværlige og helt nødvendige for at en sådan weekend kan realiseres!

En lige så stor tak skal lyde til alle børnene, der med godt humør og gå-på-mod trofast støtter op om hytteturen og på den måde er med til at skabe sammenhold i klubben og i byen. Mange af børnene har været med alle fire gange. Næste år håber vi, at vi kan få endnu flere af de yngste spillere med – det er jer (og jeres forældre), som på sigt skal være med til at videreføre traditionen.

Til allersidst også en tak til vores sponsorer, herunder Sport24, AGF, Støvlen, tst fodbold samt støtte fra Peter Grosen Anders Mindefond.

*Med venlig hilsen
Soccer Moms*





Med tst fodbold til Tilst



De gode mennesker bag Tilst Byfestival var igen klar til byfest i første weekend af juni og havde indbudt tst fodbold til at være med. Fredag eftermiddag stod vi derfor klar på fodboldbanerne.

Fredag eftermiddag

Soccer Moms havde – som tidligere år – en aktivitet, hvor børnene kunne afprøve, hvor præcist, de kunne sparke til en fodbold. Om det var aktiviteten i sig selv eller de gode præmier, der trak børnene til, er uvist, men aktiviteten blev meget populær, og mange børn prøvede både 3, 4 og 5 gange i løbet af eftermiddagen. Der var også en bod, hvor der var salg af legendarisk, grønt tst-fodboldtøj til meget små penge. Det

blev et hit både blandt børn og voksne. Samtidig havde klubben sørget for at opstille oppustelige fodboldbaner, så børnene på mindre baner kunne spille fodbold, og sidst på dagen havde de mindste fodboldbørn tekniktræning.

Kampe på Petrowski Park

Lørdag bød på intet mindre end tre fodboldkampe på Petrowski Park. I dagens anledning var der derfor lavet bar ved banen, så det under og mellem kampene var muligt at slukke tørsten i det varme vejr.

Serie 3-holdet indledte med at spille 1-1 mod Aarhus Black Vipers, hvorefter U12-holdet skulle spille træningskamp

mod Lystrup. Det var første gang, at drengene skulle prøve kræfter med 11-mands-banen og så endda i bagende sol. Sidst på eftermiddagen spillede serie 4-holdet mod VSK Aarhus – en kamp, som de lokale vandt 3-1! Tak til spillere og tilskuere for at give den gas i varmen.

Årets priser

Til byfestivalens afsluttende fællesspisning var tst fodbold godt repræsenteret, og bestyrelsen brugte lejligheden til at indstifte – og overrække – tre nye priser:

Årets Træner, Årets leder og Årets Hold. De skal ses som en anerkendelse af en særlig indsats.





Byfestival 2024



"Årets Træner" gik til Leif Andresen, der i det forgangne år både lykkedes med at oprette et seniorkvindehold, der allerede har fået opbygget et godt sammenhold, og har taget over som træner for U13-drengene.

"Årets Leder" gik til Long Vu, der er træner for U9-drengene, og som i årets løb også har påtaget sig at være både holdleder for samme hold og kampfordeler for ungdomsfodbolden. Long er derudover også en vigtig del af det nyoprettede børneudvalg.

"Årets Hold" gik til Jyllandsserieholdet for deres præstationer i pokalturneringen, der kastede intet mindre end



100.000 kr. af til klubben, fordi tst fodbold endte med at være det seriehold, som nåede længst i pokalturneringen. Derudover er det ved flere lejligheder lykkedes at bruge holdets kampe som afsæt til gode oplevelser for ungdomsspillerne.

På gensyn i 2025

Tak for en god byfestival til arrangørerne bag – vi glæder os til at lege med igen næste år og håber, at endnu flere foreninger og endnu flere borgere melder sig klar til at deltage i 2025.



tst Fodbold hyldet i Parken

AGF og Silkeborg var ikke de eneste jyske hold på banen i parken den 9. maj, da der blev afholdt pokalfinale i Oddset Pokalturneringen.

Intet mindre end 36.000 røde og hvidklædte tilskuere så på, da tst Fodbolds Jyllandsseriehold blev hyldet for at være det seriehold, der nåede længst i pokalen!

I forbindelse med at have nået til 1/16 finalerne blev holdet inviteret i Parken, hvor 30 spillere og trænere altså blev sendt afsted.

Bedste Seriehold Oddset Pokalen 2024! Dagen bød først på fri leg i København, hvorefter AGF-fansene blev samlet i Fælledparken, der ligger klos op ad scenen, hvor finalen var sat: Parken. Holdet havde fået billetter helt nede

ved banen i VIP-afdelingen, så Don Ø og Thomas Helmig havde udsyn til Danmarks bedste seriehold. I halvlegen gik formand Mathias Carlsen, anfører Thomas Buchhave og holdets trænere Christian Frederiksen og Claus Mortensen på banen, og fik overleveret den fine og diskrete check på 100.000 kr, der følger med kåringen som "Bedste Seriehold Oddset Pokalen 2024".

Flotte spilresultater i Pokalturneringen. Hvis nogen skulle have glemt opløbet til begivenheden, startede rejsen på udebane, hvor tst Fodbold slog FC Rangers i den første af de indledende runder.

Dernæst røg Vatanspor ud, og tst Fodbold indgik i den officielle Oddset Pokalturnering, hvor første modstander var 3. divisionsholdet Vejgaard fra Aalborg.

Kampen endte 2-2, og Vejgaard blev sendt ud efter straffesparkskonkurrence og en pragtpræstation af tst målmand, Mads Brahde.

Næste modstander var 3. divisionsholdet Næsby BK fra Fyn, der også måtte tage tomhændet hjem efter tst vandt 3-2 i forlænget spilletid.

Efter kampen var der lodtrækning, hvor tst's drenge trak superligaholdet Vejle Boldklub. Sikke en drømmelodtrækning! Men drømmene sluttede også der, da Vejle Boldklub alligevel viste sig at være en for stor mundfuld for Frederiksens tropper.

Oddset Pokalen 24/25 starter allerede igen tirsdag d. 4. juni, hvor tst Fodbold møder Christiansbjergs Serie 1 mandskab i den første indledende runde.



Fra venstre til højre: DBU-mand, Mathias Balleby Carlsen, Thomas Buchhave Jensen, Claus Stig Mortensen, Christian Frederiksen.



tst seniorkvindehold – der er altid plads til en mere!



I slutningen af efteråret 2023 blev der dannet et tst kvinde seniorhold i fodbold! Vi havde holdt et møde med nogle piger, som gerne ville genoptage fodbold efter et par års pause. Vi besluttede os i tst fodbold for at give det et forsøg og se, om det kunne lade sig gøre.

Så startede træningerne i slutningen af oktober 2023, hvor der dukkede mellem 4 og 18 piger op hver gang. Grunden til, at der var så stor variation i fremmødet, havde nok også noget at gøre med vejret, som kunne være alt fra regn og blæst til sne.

Sæsonen startede med tre kampe i en vintertræningsturnering, hvor vi tabte

to og vandt en. Men de kampe var også en måde for pigerne at lære hinanden bedre at kende. Og så kunne de bruge nogle af træningsøvelserne i kampene, så træningen viste sig at være vigtig for at kunne spille med.

Nu er turneringen i gang, og vi har haft både sejre og nederlag. Nogle gange har vi været så heldige, at vi har haft udskiftningsmuligheder, andre gange ikke. Men vi håber på, at vi snart får udskiftningsmulighed noget nær hver gang.

Holdånden fejler i hvert fald ikke noget

Jo mere tid vi tilbringer sammen, jo stærkere bliver holdånden! Og vi får

også løbende nye spillere til holdet, og det sætter vi pris på.

Men vi vil gerne være endnu flere, så hvis du sidder og overvejer: "Måske skulle jeg finde mine gamle fodboldstøvler frem igen?", så kom bare forbi til en træning.

Kom bare forbi til en træning

Vi træner mandag og onsdag fra kl. 18.30-20.00.

Ellers er du velkommen til at kontakte holdets træner Leif på tlf.: 28919566. Vi har også en facebookgruppe, der hedder "tst kvinde fodbold", hvor der er 43 medlemmer. Så vi skal bare have gang i dem!

Sommergraduering



Sommeren nærmer sig, og det gør også vores næste graduering.

Gradueringen foregår onsdag d. 12. juni kl. 17.00.

Hvis du ikke har tilmeldt dig, kan du nå det endnu. Husk, at man gerne møder op 10 minutter inden, så du har god tid til at varme op.

Vi glæder os til gradueringen, og vi håber, at alle tilmeldte får en god oplevelse!

Optag af nye medlemmer

Hvis du er interesseret i at prøve karate, og se, om det er noget for dig, er du altid velkommen til at kontakte os på hold-sport eller tstkarateskole.dk.

Vi optager som vanligt nye medlemmer i august/september. Så hop i træningstøjet og kig forbi til en prøvetime eller to til vores træningsdage mandag eller

onsdag. Vi starter op igen efter sommerferien onsdag d. 14. august.

Stilarten Wado-ryu

Wado-ryu er en af de 4 oprindelige hovedstilarter.

Stilarten lægger stor vægt på teknik, hurtighed, koordination og timing, selvføl-

gelig baseret på en god psyke, fysik og kondition.



Sommerferietræning



Når gradueringen er veloverstået, fortsætter vi med sommerferietræning, som vi plejer indtil d. 12. august, hvor holdtræningen starter på ny.

Trænger du til lidt ekstra træning i ferien, så husk at tilmelde dig på holdsportappen. Sommerferietræning foregår mandag og torsdag kl. 17.00-18.30.

TRÆNINGSTIDER:

Mandag:	junior/senior	kl. 17.30 -19.00
Onsdag:	junior/senior	kl. 17.00 -19.00
Fredag:	Stævnetræning	kl. 17.00 -18.30
	Alle med farve på bæltet	
Søndag:	Fri Træning	kl. 10.00 -11.30
	Tilmelding på "Hold sport"	

Yderligere oplysninger:

<https://www.tstkarateskole.dk/klub/tst-karate-skole/sider/traeningstider-og-priser>

Vandreholdet "De Gamle Traverser"



Sol og sommer - og en god vandretur!
En sund kombination for krop og sjæl
Det våde forår gjorde, at vi måtte ændre
lidt på de planlagte vandreruter.

Men regn, sne, vind og frost er ingen
hindring for, at vi kan komme ud at van-
dre - vi vandrer nemlig hele året.

Det er ikke kun kilometerne der tæller,
men også det sociale – det at komme

ud i naturen i frisk vejr og få en god
oplevelse med andre på vandreholdet.

Vandretræf

Mandag d. 27. maj 2024 var der vandret-
træf, hvor hele holdet efter en vandretur
i True Skov mødtes i Grillhytten tæt på
parkeringspladsen ved Vinterens hjerte.

Over 40 medlemmer havde tilmeldt sig
træffet og Ramo fra tst-caféen havde

tilberedt caféens smagfulde kyllinge-
sandwich, som blev nydt i Grillhytten –
der blev hygget, snakket, og sunget en
lille sang. Joooo, humøret er altid højt i
"De Gamle Traverser"!

Vil du vide mere om "De Gamle Tra-
verser" – så se på hjemmesiden
www.tst-tilst.dk – klik på senioridræt og
følg menuen.



Vandreplan i sommerperioden

Vandreplanen for perioden juni – september 2024 ser således ud:

Program for "De Gamle Traverser" juni-september 2024

Dato	8-10 km.	
03. juni.	2. dages tur til Mols	bil
10. juni	Egå engsø - Møllerup skov	bil
17. juni	Skjoldhøjken	
24. juni	Ørnereden - Moesgaard	bil
01. juli	Ferie	
08. juli	Ferie	
15. juli	Ferie	
22. juli	Stautrup - Eskelund - Stautrup	bil
29. juli	Rundt om tilst	
05. aug.	Tilst- Kasted mose - Geding	
12. aug.	Ans - Kongensbro ?	bil
19. aug.	Rundt om Hørning	bil
26. aug.	Marienlyst - Hasle	
02. sept.	Åbo skov - Harlev mølle	bil
09. sept.	Åkrogen- Skæring strand	bil
16. sept.	Søhøjen skovbadeskov - Geding	
23. sept.	Risskov - Havnen	bil
30. sept.	Moesgaard - Vilhelmsborg	bil

Der tages forbehold for ændringer der kan komme af forskellige årsager !!!

Program for "De Gamle Traverser" juni-september 2024

Dato	5-7 km.	
03. juni.	Eskelund - Rugholm - Brabrand sti	bil
10. juni	Skjoldhøj - Hasle bakker	bil
17. juni	Tilst - Hasle (søerne) - Skjoldhøj	
24. juni	Kalø - Hestehave-/Ringelse Skov	bil
	(medbring madpakke og klapstol - hygge v. kiosken)	
01. juli	Ferie	
08. juli	Ferie	
15. juli	Ferie	
22. juli	Rundt om Slåen Sø	bil
29. juli	Moesgård Museum - Fulden	bil
05. aug.	Tilst - Hasle (Søerne) - Skjoldhøj	
12. aug.	Skæring Hede - Kaløvig Bådehavn	bil
19. aug.	Vilhelmsborg - mod Fulden	bil
26. aug.	Tilst - Geding	
02. sept.	Rundt ved Lisbjerg Skov	bil
09. sept.	Helenelyst - Langdalen	bil
16. sept.	Rundt i Tilst	
23. sept.	Thors Mølle - Marselisborg	bil
30. sept.	Egå Engsø	bil

Der tages forbehold for ændringer der kan komme af forskellige årsager !!!

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

Senioridræts forårsudflugt



Forårsudflugten d. 14 maj gik i år til Jelling og omegn.

67 glade seniorer steg på Alsbusen i strålende solskin og så gik turen sydpå. Vores gode chauffør havde valgt en meget smuk rute, som bl.a. gik forbi Rørbæk Sø.

Vel fremme i Jelling fik vi vores længe ventede morgenkaffe og morgenbasser i madpakketeltet ved museet. Efter kaffen gik vi til foredrag. Foredraget handlede om kongerne Gorm og Harald og samlingen af Danmark. Det blev fremført meget medrivende af museumsinspektøren, med fokus på hvad vi ved ud

fra konkrete fund, mulige fortolkninger og teorier om udviklingen af kongeriget. Således beriget brugte vi en times tid på at se museet og museumsområdet. Museet og området omkring har gennemgået en stor fornyelse, så historien præsenteres på en ny og meget illustrativ måde. Alt foregik i strålende



forårssol, som lige løftede humøret endnu en tak.

Derefter spiste vi middag på Jelling Kro, som er en kongelig privilegeret landevejskro, og så forlod vi Jelling.

Vi kørte lidt længere sydpå og holdt kaffepause i Tørslev Grusgrav, som indeholder landskabsskulpturer af Robert Jacobsen og Jean Clareboudt. Monumentale skulpturer i et fantastisk flot område!

Nogle havde nok lidt svært ved at se det smukke i skulpturerne og forstå, hvad de symboliserer, men under alle omstændigheder en ret speciel oplevelse. Og omgivelserne er helt unikke med flot udsigt over Vejle Ådal.

Og så gik det hjemad igen!

Vi havde pragtfuldt vejr hele dagen og snakken gik lystigt. En dejlig dag med gode oplevelser i godt selskab!



Sommergåture på tværs af tst-afdelinger



... en dejlig dag ved Almind Sø



... der hygges efter gå-turen

I sommerhalvåret har formiddagsholdene i regi af tst-badminton/+60-formiddag og tst-senioridræt/+60-torsdagsholdet mødtes om torsdagen og gået en tur rundt i det Østjyske område.

Der er lavet en fast plan fra uge 20 til uge 32, og man mødes på startstedet kl. 09.30 og vandrer ud i naturen med stop undervejs, hvis der skal høres efter fuglefløjt eller kigges nærmere på naturen.

Gåturen afsluttes ved startstedet med indtagelse af medbragt mad/kaffe.

Det er et tværgående samarbejde mellem tst-badmintonafdeling/formiddagshold og tst-senioridræt/torsdagsholdet (badminton, bordtennis, pickleball).

Oprindeligt kom det i stand for mange år tilbage, i forbindelse med at tst-hallen havde en alvorlig vandskade, der forhindrede medlemmerne i at komme indendørs. Men vi fandt en måde at mødes og det blev i stedet til nogle dejlige udendørs ture!

Hvem kan være med?

Alle +60-medlemmer af badmintonafdelingen/formiddagsholdene hhv. senioridræts/torsdagsholdet kan være med. Vil du høre nærmere – så kontakt Jørn Gilsaa på tlf.: 20 65 47 71



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

Fællessang og idræt i fin harmoni

Tak til Peter Grosen Andersens Mindefond

tst senioridræt retter hermed en stor tak til Peter Grosen Andersens Mindefond for den store donation, vi har modtaget.

Den gjorde os i stand til at indkøbe 75 nye højskolesangbøger.

Nu kan vi alle synge med på den samme sang – virkelig dejligt!

Vi nåede at tage sangbøgerne i brug, inden vi gik på sommerferie.

Hver tirsdag indledes idrætsholdets træning med en lille fællessang.





Efterårssæson 2024

Vintersæsonen er slut for i år og en del af vores aktiviteter er lukket ned. Det drejer sig om gymnastik om tirsdagen og badminton om torsdagen. Til gengæld fortsætter krolf mandag og onsdag og vandrehold mandag det meste af sommeren.

Oversigt over vores seniorhold

Vi starter efterårssæsonen i midten af august.

Mere præcist starter holdene på følgende datoer:

- **Idræt/gymnastik:** tirsdag d.13/8 kl.10.00
- **Pickleball:** tirsdag d.13/8 kl.13.30 - dette er et nyt hold!
- **Badminton/bordtennis/pickleball/**

skumtennis: torsdag d.15/8 kl.10.00
Og følgende hold fortsætter hen over sommeren:

- **Vandrehold:** mandag kl.10.00
- **Krolf:** mandag og onsdag kl.10.00

Nye medlemmer er velkomne

Nye medlemmer er meget velkomne til at tage en prøvegang. Du kan møde op til træning eller kontakte en af trænerne:

Idræt/gymnastik: Jytte Pedersen,
tlf.: 40 40 56 66,
mail: tytte1945@gmail.com

Vandrehold: Bjørn Rasmussen,
tlf.: 40353237,
mail: bjorn.rasmussen@privat.dk

Krolf: Bent Christensen, tlf.: 29638197,
mail: bent13chr@gmail.com

Badminton mm.: Jørn Gilsaa,
tlf.: 20654771, mail: gilsjorn@gmail.com

Pickleball: Dorrit Lauridsen,
mail: dorritemlauridsen@gmail.com
Yderligere oplysninger om træningstider m.v. på hjemmesiden
www.tst-tilst.dk/senior-idraet/

Kurt Leth kommer til tst!

Vi afholder desuden et arrangement med Kurt Leth tirsdag d. 17/9 kl. 12.00. Det bliver spændende og vi glæder os. Til sidst skal der lyde mange tak til trænerne, der gør et kæmpe arbejde og tak til medlemmerne for at støtte så trofast op om vores idrætshold.





Pickleball for seniorer 60+



Hvad er pickleball?

Pickleball er en sport for alle. Man spiller med et bat og en plasticbold på en badmintonbane.

Man kan spille det som single, men oftest som double. Og det giver rigtig god motion.

Alle 60+ kan deltage - der er både plads til hygge og motion!

Om du er nybegynder, har prøvet det før, er rigtig erfaren eller blot nysgerrig, så er du meget velkommen. Her er der plads til alle!
tst opstarter et pickleballhold for seniorer 60+ torsdag d. 13. august kl. 13.30-15.30 i tst aktiv-center.

Alle 60+ er velkomne til et par prøvetimer ved opstart torsdag d. 13. august og alle tirsdage derefter. Man kan sagtens komme alene, da alle spiller med forskellige makker.



Vi starter med en let opvarmning, så vi kan undgå skader, og så spiller vi ellers en god omgang pickleball.

Vi stiller med instruktører, bat og bolde - du skal bare møde op.
Efter spil er der åbent i tst's café, hvor der er mulighed for at købe en kop kaffe, øl eller sodavand og dyrke det sociale samvær.

Synes du det er sjovt og noget for dig, er du velkommen til at melde dig ind i klubben.

Vi glæder os til at se dig!

Ved spørgsmål så kontakt

Dorrit Lauridsen tlf.: 40529752 eller på mail: dorritemlauridsen@gmail.com

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



Foto
på vej

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

Håndbold

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

Tennis

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

Cykling

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

Karate

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

Floorball

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

Løb

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

Fodbold

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

Senioridræt

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

Gymnastik

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

Svømning

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

Formænd for støtteforeninger

Nestor

Gunner Due-Hansen
gunnardue@mail1.stofanet.dk
25 37 37 25

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

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



ANELYST PARKEN
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