

**JUNI 2022**

**idrætsforeningen**

# tst

## SPOT

Se også...  
[www.tst-tilst.dk](http://www.tst-tilst.dk)

Se inde i  
bladet...



**tst's HISTORIE**



# tst SPOT

JUNI 2022 • idrætsforeningen

## Udgiver:

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

## Ansvarshavende/læserbreve og annoncer:

Vibeke Olesen Mobil 4074 6300  
spot@tst-tilst.dk

Tryk: OTM  
DTP/Layout: typografen.dk  
Oplag: 7.200 stk.  
Distribution: Allan Jensen  
Glænøvænget 16,  
8381 Tilst, Mob. 22 77 73 22

## HUSK – DEADLINE OG UDGIVELSER I 2022:

Deadline er om **mandagen** i den angivne uge!

SPOT nr.	Deadline:	Udgivelse:
Oktober	3/10 (uge 40)	uge 41-43
Dealine:	28/11 (uge 48)	uge 49-52 (inden 1/1-2023)

## tst-Cafeens åbningstider:

Mandag – fredag 16.00-22.00  
Lørdag og 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  
Booking Kim Rasmussen 24 49 98 72  
booking@tst-tilst.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)

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

Skjoldhøj Skole 87 13 62 35  
Skjoldhøjhallen 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

## 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  
udfra ovennævnte takster.

# OBS!

Næste nr. af spot  
udkommer uge 23-30

Redaktionel deadline er  
mandag den 3. oktober 2022  
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 centret er privatejet 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...

**HB** Hovedbestyrelsen ..... side 4

 tst's historie ..... side 6


 Fodbold ..... side 8

 Floorball ..... side 16

**N** Nestor ..... side 18


 Senioridræt ..... side 20

 Badminton ..... side 24

 Karate ..... side 30

 Løbeklubben ..... side 32

 Bordtennis ..... side 34

 Gymnastik ..... side 36



# tst



## En ny sæson står for døren i Idrætsforeningen TST

Når sommeren begynder at takke af og sommerferien for mange er ved at være afviklet, indleder TST en ny sæson for indendørs idræt, mens udendørs idræt starter op igen efter en sommerpause. Enkelte afdelinger holder dog ingen sommerpause, men fortsætter aktiviteterne uafbrudt.

I dette blad med sæsonplaner præsenterer idrætsforeningen TST i år atter et alsidigt planlagt program for den kommende sæson 2022-2023. Tilbudene er i høj grad de samme som i de nærmeste foregående år og er nu igen helt uden Corona-restriktioner.

### Idrætsprogram

På de følgende sider præsenterer TST foreningens 12 idrætsgrene, som spænder vidt:

Der er de klassiske boldspil: floorball, fodbold og håndbold, som er typiske holdsportsgrene. Cykling, løb og svømning, der desuden samlet udgør triatlon er individuelle sportsgrene, der dog oftest dyrkes i fællesskab på hold, hvor man forøger at finde et fælles niveau. Det samme gælder gymnastik og karate, som dog hver for sig er meget anderledes sportsgrene.

Badminton, bordtennis og tennis, der med en fælles betegnelse kaldes for ketcher sport, dyrkes både individuelt og som holdsport.

TST er først og fremmest - men ikke udelukkende - en breddeidrætsforening. De enkelte afdelinger har aktiviteter for alle aldersgrupper (børn, unge, voksne, senior) og på forskellige niveauer - fra motionister over breddeidræt til talentudvikling og enkelte elitehold. Senioridræt er en særskilt afdeling med

målrettede tilbud for personer over 60 år og hvor man sagtens kan deltage, når man er over 90! Der er mulighed for at dyrke en række idrætsgrene på skift: gymnastik, badminton, hockey, skumtennis, bordtennis, bedstevolley samt krolf i sommersæsonen.

I programmet oplyses tid, sted, træner/instruktør samt pris for deltagelse for hver enkelt idrætsaktivitet. Udover selve træningen giver deltagelsen tillige ofte mulighed for spændende oplevelser i forbindelse med eksterne aktiviteter som deltagelse i turneringer, kampe, stævner, lejre, rejser, opvisninger, m.v.

Det er på en lang række hold muligt at komme til træning et par gange, før man endeligt tilmelder sig ved betale det fastsatte medlemskontingentet.

### Selvorganiseret "Fri idræt"

Udover disse organiserede idrætsaktiviteter er der mulighed for frit at benytte en række af TST's faciliteter: multibane, streetbasketbane, beachvolleybaner, petanquebaner, krolfbaner samt udendørs fitnessredskaber til selvorganiseret idrætsudøvelse.

### Udviklingsprojekter

I den kommende sæson skal der fortsat arbejdes målrettet med udvikling af nye tiltag både vedrørende indhold og tilrettelæggelsesform - så der kan udvikles nye muligheder for at dyrke idræt f.eks. nye aktiviteter, der tilrettelægges mere fleksibelt med mht. tid, sted og organisation.

Der er med TST's mange afdelinger gode muligheder for at lave aktiviteter,

der går på tværs af idrætsgrenene. En mulighed er at kombinere nogle af de eksisterende idrætsgrene: svømning, løb og cykling udgør elementerne af Triatlon, som nu er etableret som en selvstændig afdeling, mens tennis, badminton og bordtennis kan blive til Racketlon, (som også rummer squash, men det rummer TST endnu ikke).

Endvidere har der gennem længere tid været drøftelser om, hvordan der kan igangsættes foreningsfitness, som kan etableres i tilknytning til foreningens øvrige aktiviteter.

Som et element i udviklingsprojektet "et sammenhængende Tilst" er TST er i dialog med Sport & Fritid i Aarhus kommune omkring etablering af nye og forbedrede idrætsfaciliteter i lokalområdet.

I den kommende sæson skal der være fokus på at kortlægge behov og muligheder for nye tiltag. Det er et mål at inddrage lokalbefolkningen mest muligt i processen. Her er alle velkomne til at byde ind med nye idéer og forslag.

Selvom TST har mange gode tilbud og planlægger endnu flere, er vi - som en levende forening i udvikling - naturligvis åbne for og tager gerne imod ideer til nye idrætstiltag og samt ideer til udvikling og forbedring af foreningens virke både på det idrætslige og det sociale felt.

### Fællesskab

TST er - som en brik af forenings-Danmark - foruden en mangfoldighed af idræt tillige et tilbud om at deltage i et arbejdsfællesskab og et socialt fællesskab.



## Ny halinspektør i tst



Der er f.eks. mulighed for at hygge sig under andre former - nogen siger i form af 3. halvleg - i caféen. Desuden er der mulighed for at engagere sig i tst's støtteforeninger, der laver sociale arrangementer og aktiviteter til støtte for idrætten i tst.

Selve idrætsarbejdet byder ligeledes på en mangfoldighed af fællesskaber på mange niveauer – kammerater, hold, årgange, aldergrupper, idrætsgrene, og på ledelsesniveau af arbejdsgrupper, træner teams, udvalg og bestyrelser. Disse grupper har på hver sin måde til formål som gruppe at udføre en aktivitet eller skabe rammen for udførelsen af aktiviteten eller at løse en opgave der understøtter idrætten.

### Kontakt

Der er for de enkelte idrætsgrene oplyst bestyrelsesmedlemmer og kontaktpersoner, der kan give yderligere oplysninger om idrættstilbuddene i afdelingen, mens generelle spørgsmål vedrørende foreningen, faciliteter, m.v. kan rettes til hovedafdelingen (forretningsudvalget).

### Velkommen

tst håber, at læserne af dette blad finder tst's sæsonplan spændende og at I forhåbentlig kan få øje på et relevant og attraktivt idrættstilbud for den kommende sæson.

VELKOMMEN - til en forhåbentlig indholdsrig sæson samt mange glade timer med idræt, motion og samvær i idrætsforeningen tst.

*Hans Peter Holmgaard  
hovedformand*

Lars Jensen har efter 11 år på posten som halinspektør i tst valgt at fratræde for at få mere tid til sin pensionisttilværelse. Han har sluttet af på fornem vis ved at hjælpe vores nye halinspektør godt i gang med arbejdet og dermed sikre kontinuiteten i arbejdet.

**Tak for denne sidste indsats Lars og mange tak for 11 års stabil og solid indsats for idrætsforeningen tst.**

Det er således lykkedes at få gang i en ny halinspektør til at afløse Lars efter de mange år på posten.

Kim Rasmussen er tiltrådt som ny halinspektør i tst fra ultimo marts 2022.

Han er kommet godt i gang og befinder sig godt i jobbet.

Med lang erfaring i at arbejde som håndværker og ejendomsinspektør har Kim rigtig gode faglige forudsætninger for at bestride jobbet som halinspektør ved tst.

Kim er heller ikke helt fremmed for sin nye arbejdsplads, idet han har mange års erfaring med idrætsverdenen bl.a. som fodboldtræner på eliteniveau.

Jeg er en 57-årig teenager, er der fuld af energi og livsglæde. At være halinspektør ved tst er mit drømmejob, siger Kim Rasmussen.

Jeg kan rigtig godt se mig selv i jobbet, hvor jeg daglig har stor kundekontakt. Jeg elsker at arbejde med mennesker i alle aldre. Nye udfordringer er jeg heller ikke bange for og jeg synes, det er positivt med vekslende arbejdsopgaver.

Jeg er en mand med ben i næsen og smil på læben – der gerne vil levere service med kvalitet og godt humør. At gøre tingene ordentligt sætter jeg en ære i ligesom det er vigtigt for mig at have gode relationer til de personer, jeg skal arbejde sammen med.

Når nogen henvender sig om hjælp, vil jeg altid være parat til gøre mit bedste for at løse situationen.

**Vi byder velkommen til Kim som halinspektør i tst og ser frem til et rigtigt godt samarbejde.**

*Hans Peter Holmgaard  
hovedformand*

## Vil du være med til at skrive tst's historie



### Opfordring til alle afdelinger om at komme med indlæg til en kommende bog "Fra Tilst Boldklub til tst".

En gruppe mennesker fra Tilst-Kasted-Geding lokalhistoriske forening er gået i gang med at skrive historien om tst's historie fra 1931 og til i dag. Men vi er kun i stand til at skrive om de overordnede hændelser og den del af klubbens historie, som vi kan grave frem fra arkiverne.

For at bogen kan blive så interessant

og levende som muligt, vil vi derfor opfordre de enkelte afdelinger og støtteforeninger til at komme med indlæg til bogen. Meget gerne med udgangspunkt i nogle sjove eller spændende billeder. Skulle det knibe med billederne, har vi på Lokalhistorisk Forenings arkiv rigtig mange fotos, som man er velkommen til at komme og kigge på.

Vi er sikre på, at der både er nuværende og tidligere bestyrelsesmedlemmer - eller aktive idrætsudøvere i afdelingerne - som har spændende eller sjove histo-

rier, som det kunne være værdifuldt at få nedskrevet for eftertiden. Det kunne være om dengang førsteholdet blev jyske mestre, dengang Palle stod på mål med en brækket arm og reddede alle boldene, eller dengang den første kamp blev spillet på den nye badmintonbane. Små og store begivenheder fra tiden, der er gået. Måske et portræt af en markant person i afdelingen. Det behøver ikke nødvendigvis at være noget ældgammelt historisk. Vi vil også meget gerne have beskrevet hverdagen på boldbanerne eller i svømmehallen i





dag. Det er jo jer, der ved, hvad der sker derude.

Hvordan skal man så gribe sådan en opgave an? Jo, vi har aftalt med journalist Dorte Søholm, at hun er redaktør på projektet. Det var også hende, der hjalp os med at lave Kastedbogen, og hun vil tilbyde at hjælpe jer igang og give nogle indspark, praktiske anvisninger og generel inspiration. I sidste ende retter hun også det hele til. Så der er altså professionel hjælp at hente undervejs. Vi forestiller os, at hver afdeling finder en skribent, som Dorte så kan mødes med eller ringe sammen med og aftale nærmere om historien, formen og omfanget.

Vi håber, at I vil tage udfordringen op og i første omgang kontakte Poul Malling, formand for Lokalhistorisk Forening, enten på mail eller mobil. Så får vi en snak om jeres idé og det videre forløb.

*Med venlig hilsen  
Poul Malling*

## tst på besøg hos AGF



U9-kamp

Søndag den 24. april var tst fodbold inviteret til en gratis 'klub-oplevelse' hos AGF i forbindelse med superliga-holdets kamp mod OB. Der var stor opbakning til arrangementet fra både ungdomsspillere og forældre, og dagen bød på både fine oplevelser for spillerne på tværs af årgangene.

### Forkamp

Spillere og forældre kunne møde op i Ceres Arena fra kl. 15.30, inden tst's U9-hold skulle spille forkamp mod FC Skanderborg på AGF's hjemmebane, Ceres Park. De seje drenge gav alt, hvad de havde, og fik et fint 0-0-resultat med sig hjem – godt assisteret af de mange tst-fans på sidelinjen.

Må vi godt bare gå ind på banen?" spørger en af drengene fra tst' U9 hold. Manden fra AGF nikker. Smilene breder sig, da de 16 drenge indtager plænen på den sidste søndag i april i Ceres Park.

Udenfor parken er knap 7.000 publikum ved at gøre sig klar og venter på at blive lukket ind på stadion. AGF møder OB på hjemmebane, men det er de færreste, der ved, at dagens vigtigste kamp snart bliver fløjtet i gang. tst' U9 drenge møder FC Skanderborg til to gange 12,5 minutters træningskamp på en solrig eftermiddag i Aarhus.

Trods glidende tacklinger, heppende forældre og tst'ere på sidelinjen og skarp koncentration fra både tst og FC Skanderborg gennem begge kampe, slutter det hele ens: Uafgjort. Uden mål, men med masser af chancer, intensitet og stor spænding. Nogen vil nok spørge, om resultatet er vigtigt, når kampen var god? Det korte svar er nej, og begge U9-hold havde formentlig en bedre dag på stadion end de fleste – i hvert fald end drengene fra AGF.





### Autografer

Efter kampen mødtes vi igen i Ceres Arena – børnene var forventningsfulde, da det nu var tid til at møde nogle af AGF's superliga-spillere, som ikke skulle spille aftenens kamp. De fire fremmødte spillere – Patrick Mortensen, Nikolaj Poulsen, Mustafa Bundu og Benjamin Hvidt – skrev autografer, og en del stolte

tst-spillere fik også selfies i selskab med AGF-idolerne med sig på telefonen.

### Indløb

Herefter var det tid til igen at bevæge sig mod Ceres Park. 11 U10-spillere var særligt spændte, for de havde fået til opgave at følge AGF-spillerne ind på grønsværen, inden superliga-kampen

skulle begynde. Det var en stor oplevelse for dem at gå hånd-i-hånd med en kendt AGF-spiller foran et stort publikum på Ceres Park. Og enkelte ord blev der vist også udvekslet undervejs. Det var nogle meget stolte tst-spillere, som kort efter kampstart vendte tilbage til tribunerne og deres forældre.

### Konkurrence

I superliga-kampens pause skulle U11-spillerne Rasmus og Mikkel dyste mod to spillere fra FC Skanderborg om at sparke mest præcist med en fodbold. Drengene klarede det rigtig fint på trods af de mange øjne på sig, men de måtte dog begge se sig slået af en af spillerne fra FC Skanderborg.

Alt i alt var det en rigtig fin og hyggelig dag i tst-regi, og humøret var højt hele dagen.

P.S. Desværre endte AGF med at tabe superliga-kampen 1-2 til OB...

*Indløb*





# FODBOLD

Bundu og Poulsen i lokalet



U11-konkurrence







#22 Benjamin Hvidt



#9 Patrick Mortensen



Autografer



## Fodboldbørn i Mols bjerge



En gammel tst-tradition er blevet genoplivet. Weekenden før påske drog 51 fodboldbørn og 17 fodboldforældre til Bogesholmlejren på Mols.

Weekenden bød på fodbold, forskellige holddiscipliner, lygteløb, natløb samt masser af samvær årgangene imellem. Fredag blev børnene inddelt i hold og fordelt på de forskellige værelser. Med hjælp fra holdkammeraterne fik ungerne selv redt deres senge. Holdene skulle hver især finde på et holdnavn samt et kampråb, eventuelt en dans og fik tildelt point herfor. Aftenen blev afsluttet med lygteløb i terrænet omkring lejren.

Lørdagen startede med en frisk løbetur langs stranden. Da morgenmaden efterfølgende var blevet indtaget, blev der gjort klar til stjerneløb, hvor holdene skulle dyste i blandt andet tæppevendning, mooncarræs og fodboldforhindringsbane.

Om eftermiddagen stod den på fodboldturnering, fri-leg og pizza til aftenmad. Lørdagen blev afsluttet med et natløb i Mols bjerge, hvor ungerne blev udfordret på samarbejde, sammenhold, hukommelse, logik og orientering. Mange af børnene måtte kæmpe sig







igennem natløbet, som føltes koldt og hårdt med det resultat, at de vendte stolte og glade hjem efter gennemførelse – det var virkelig godt gået. (Vi havde forventet et langt større mandefald i løbet af turen end der rent faktisk var).

Søndag blev en stille dag. U13- og U14-drengene måtte forlade lejren fra morgenstunden, da de skulle spille kamp. Dagen gik med pakning og oprydning, inden forældrene kom og overværede medaljeoverrækkelse.

Weekendens vindere blev det grønne hold, der med en snæver sejr med sølle ti point, kunne tage guldmedaljerne med hjem.

En stor tak skal lyde til de seje u13 og u14-dreng, der påtog

sig rollerne som holdledere på de fire hold. Med holdånd, omsorg og støtte fik de (næsten) alle deres holdkammerater gennem alle udfordringer og discipliner. Selv det meget mørke, lidt våde og (for nogen) lange natløb kæmpede de sig igennem – godt gået drenge!

Endnu en tak skal lyde til de sponsorer, der har været med til at gøre turen mulig. Tak til Thisted Bryghus og Tilst-Kasted Sognestøtte. Selvfølgelig skal STØVLEN og bestyrelsen også takkes for at have finansieret en stor del af turen.

Både børn og de frivillige forældre tog trætte og mætte af indtryk hjem søndag. Selvom der var drøn på hele weekenden, og mange af deltagerne fik meget lidt søvn, har turen været en kæmpe succes, og vi glæder os allerede til næste tur, som bliver weekenden d. 14. – 16. april 2023.

Vi håber, at de superengagerede og flittige frivillige vil deltage igen næste år. De gjorde en kæmpe indsats og uden dem, kunne lejren slet ikke afholdes.

- Soccermoms





# FODBOLD

## Pigefodbolden er tilbage i Tilst



Aarhus gymnasium og SFOen. Der er træning hver onsdag mellem 16. – 17. på kunstgræsbanen frem til skolernes sommerferie.

Hold øje med [www.tst-fodbold.dk](http://www.tst-fodbold.dk) for mere info om hvordan du tilmelder dig pigefodbold når pigefodbold starter op igen efter sommerferien.

Så er pige fodbold for alvor kommet i gang i Tilst. Over tredive piger mellem 6 og 10 år er hver onsdag mødtes på kunstgræsbanen henover foråret. Der blev grinet, pustet og sparket til bolde. Pigefodbold er blevet til i et samarbejde mellem tst Fodbold, get2sport Aarhus,



## Skal du med på holdet efter sommerferien?

Den nye sæson starter op for de fleste hold i uge 32 efter skolernes sommerferie.

### U5 (Årgang 2018) og U6 (Årgang 2017)

For de helt små på U5 (Årgang 2018) og U6 (Årgang 2017) starter vi med et orienteringsmøde for interesserede forældre, lørdag d. 13 august kl 10 i tsts mødelokale). På mødet fortæller vi om hvad det vil sige at gå til fodbold i tst, hvad I som forældre kan forvente af os – og hvad vi kan forvente af Jer. Det er også her på mødet at vi sætter rammerne for holdet (forældretrænere og holdledere) sådan at vi er klar til den første sjove træningsdag lørdag d. 20 august.

Interesserede forældre kan allerede nu skrive sig op på "ventelisten" på [www.tst-fodbold.dk](http://www.tst-fodbold.dk) under menu-punktet "Ungdomshold" – "Venteliste U5 og U6".

### U7 (Årgang 2016) frem til U15 (Årgang 2008)

Her starter vi op i uge 32 – og træningstider frem til vinter er som følger:

U7	– tirsdag og torsdag	– 17:00-18:00
U8	– tirsdag og torsdag	– 17:00-18:30
U9	– mandag og onsdag	– 17:00-18:30
U10	– mandag og onsdag	– 17:00-18:30
U11	– mandag og onsdag	– 17:00-18:30
U12	– mandag og onsdag	– 17:00-18:30
U13	– tirsdag og torsdag	– 17:00-18:30
U14/U15	– tirsdag og torsdag	– 17:00-18:30

Pigefodbold starter også op efter sommerferien, men vi har ikke helt detaljerne på plads inden SPOTs deadline – så hold øje med [www.tst-fodbold.dk](http://www.tst-fodbold.dk) (og dem der allerede kommer om onsdagen får også besked inden de går på sommerferie).





## Tilst Byfestival bød på Fodboldfest



Vi kan slet ikke få armene ned over hvor sjovt vi havde det til Tilst Byfestival d. 20 maj. Tst Fodbold og Soccer Moms holdt fodboldfest på stadion, hvor store som små kunne spille kampe, vinde præmier for målspark og få autografer fra både

AGFs superligaspillere og vores helt egne superligamødre, Soccer Moms.

*Vi glæder os allerede til næste år.*

## Skal du være en del af vores trænersteam?

Efter sommerferien står en ny spændende fodboldsæson for døren. Vores klub vokser – og derfor har vi brug for at udvide vores trænersteam.

Vi søger i øjeblikket både trænere til de helt små (U5-U7) og til to af vores ungdomshold (U11-U12). Du er enten

forældre til spillere (eller kommende spillere) i klubben eller bare passioneret omkring børn og bold.

Som træner i Tst Fodbold tilbydes du løbende efteruddannelse i form af DBU / UEFA trænerlicenser, tøjpakke, faglig sparring og du bliver en del af et prisvindende fællesskab.

Lyder det som noget for dig – så kontakt vores fodbold formand, Marcus Fich på 24467886 eller skriv en mail på Lefich@me.com

*Vi glæder os til at byde dig velkommen i forstadens hyggeligste klub.*



# FLOORBALL

## DM- og Pokalsølv til damerne



ÅRHUS  
FLOORBALL KLUB TST



**Find os her:**

Aarhus Floorball Klub tst (Facebook)  
og Aarhus Floorball Klub (Instagram)

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

I jagten på DM guldet skulle damerne først besejre Aab for at få en plads i finalen.

Første semifinalen, der blev spillet i Aab hallen, endte i et sandt drama, der både bød på overtid og straffe. ÅFK trak det længste strå og vandt forventeligt den første semifinalen i Aab.

Anden semifinalen skulle spilles på ÅFK's hjemmebane og der var lagt op til et

brag af en kamp allerede fra starten. Aab skulle jage en sejr for at sikre den tredje og afgørende semifinalen, mens ÅFK skulle hive anden sejr og dermed finalebilletten hjem. Dette viste sig ikke at være noget problem for damerne. Dermed en sejr på 8-2 kvalificerede sig til DM-finalen.

Her skulle de møde Copenhagen. De mødte også Copenhagen i finalen sidste sæson. Her fik ÅFK en oplagt mulighed

for revanche efter sidste års DM-finale. Dette skulle desværre heller ikke være i denne sæson at ÅFK løfter guldets igen. Copenhagen løber afsted med sejren igen i år.

Pokalturneringens bød på sæsonens sidste to kampe for ÅFK 1. dame. Damerne vandt over Esbjerg Sharks i pokal semifinalen, men tabte desværre i finalen mod Copenhagen.





# Har du lyst til at prøve floorball

Vi er gået på sommerferie for nu, men kommer stærk tilbage i august igen, her er lidt de floorball interesserede kan gå og se frem til.

## Ungdom

Vi har et ungdomshold til børn mellem 8-11 år. I løbet af sidste sæson har holdet fået stor tilgang, og der kommer mellem 16-20 børn til træning. De træner hver tirsdag på skjoldhøjskolen. Det er et hold hvor der er plads til alle. En typisk træning består af lidt forskellige lege, floorballøvelser og spil. Alle nye ungdomsspiller der tilmelder sig klubben for første gang, får deres første floorballstav helt gratis. Så snart man er meldt ind.

Er det noget for dig, og ønsker du at få mere at vide om holdet så skriv til [junior@aarhusfloorball.dk](mailto:junior@aarhusfloorball.dk)

## Motions Floorball

Vi har opstart af to nye motionstilbud fra august. Et for herre og et andet for damer. Holdene er noget for dem der har lyst til at komme i gang med at dyrke underholdende motion. Holdet er for nybegynder, og træner en gang i ugen. Fokus for holdet er bevægelse og det sociale samvær mellem spillerne.

Er det noget for dig, og ønsker du at få mere at vide om holdet så skriv til [nyspiller@aarhusfloorball.dk](mailto:nyspiller@aarhusfloorball.dk)

## 2. Herre

Dette er et hold for både nye og øvede. Det er til dem der gerne vil lidt mere med floorball end blot at bevæge sig. Der vil være rig mulighed for at udvikle både ens tekniske og taktiske færdigheder. Holdet træner en gang i ugen. Det er tilmeldt danmarksturneringen, så

der vil være mulighed for at komme ud til rivaliserende klubber og spille kampe i weekenderne.

Er det noget for dig, og ønsker du at få mere at vide om holdet så skriv til [nyspiller@aarhusfloorball.dk](mailto:nyspiller@aarhusfloorball.dk)

Hvis du er interesseret og gerne vil vide mere. Er du velkommen til at besøge vores hjemmeside, her kan du finde oplysninger om de forskellige hold, og træningstiderne for næste sæson.

*Aarhusfloorball.dk*

## Følg også med på:

Facebook: [@aarhusfloorball](https://www.facebook.com/aarhusfloorball)

Instagram: [@aarhusfloorballklub](https://www.instagram.com/aarhusfloorballklub)

## Spil Floorball i Tilst

ÅRHUS  
FLOORBALL KLUB TST



Århus Floorball Klub tst er Århus' største floorballklub med hold for både damer, herre og ungdom.

Med historie og traditioner tilbage fra før årtusindeskiftet er ÅFK tst en stolt floorballklub, som ønsker at præge og påvirke dansk floorball. Siden 2012 har klubben haft daglig gang som del af foreningen tst i Tilst.

Savner du at dyrke motion eller er tilflytter til byen og mangler at indgå i et fællesskab? Så skal du besøge Aarhus Floorball Klub tst, hvor vi spiller Danmarks sjoveste sport.

Både mænd og damer i alle aldre og på alle niveauer træner, spiller kampe og mødes jævnligt til sociale arrangementer, hvor vi knytter relationer på tværs af holdene.





# Nestor ønsker alle



Endelig kom vi godt i gang igen, og foråret har budt på et par rigtig gode ture. Den første til Århus Ø, hvor 25 deltagere fik en fantastisk rundvisning af

vores meget engagerede guide, både på Bylageret og rundt på området. Den 4. maj kørte 45 forventningsfulde Nestormedlemmer med bussen sydpå.

Første stop ved Fjordenhus i Vejle, og derefter gik turen videre til Kongernes Jelling. Her spiste vi stjerneskud på Jelling kro inden rundvisning og besøg på museet. Vejret var fantastisk, og vi fik danmarkshistorien opfrisket på en dejlig dag. Desværre blev vi nødt til at aflyse vores junitur til Gl.Estrup på grund af manglende tilslutning, men vi fortsætter ufortrødent med nye spændende arrangementer efter sommerferien.

Der er nu kommet datoer på efterårets program, der ser således ud:

## **24. august:**

### **Heldagstur i bus til Ømosebær og Kongenshus Mindepark**

Ømosebær er en af Danmarks største bærproducenter, der vægter kvaliteten højt. Vi får en rundvisning igennem hele plantagen og pakkeriet og hører om den daglige drift. Der bliver selvfølgelig også mulighed for at smage på de forskellige bær og handle i gårdbutikken. Vi slutter besøget med en dejlig frokost i bålhytten, og derefter kører vi videre til Kongenshus mindepark, hvor vi skal høre om hedeopdyrkningen og nyde den blomstrende lyng på en tur i mindedalen, Vi slutter af med kaffe og kage.

## **20. September:**

### **Kør-selv-tur til Friland**

Friland er en økologisk landsby, der eksperimenterer med at indrette hverdagen anderledes med vægt på bæredygtig livsstil, gældfrihed og selvstændige erhverv. Vi skal høre om de spændende tiltag på en guidet rundvisning.

## **2. November:**

### **Rundvisning på Smykkeskrinet**

Vi skal have en guidet tur i den nyrenoverede bygning, der indtil 2016 husede erhvervsarkivet. Der vil blive arrangeret fællesspisning efter turen.



# e en god sommer



## 1. December: Julearrangement på Havkær

Hyggeligt samvær med underholdning af Panduro Band og lækker mad.

**HUSK** også, at der spilles petanque hver tirsdag kl. 19 på banerne ved tst.

Rigtig god sommer til alle. Vi glæder os til at byde velkommen til de nye arrangementer.





## tst senioridræt forårsudflugt og sæsonafslutning



Tirsdag den 10. maj klokken 8.30 steg 65 friske seniorer, fra tst senior på bussen foran tst. Efter flere års pause var det heldigvis igen blevet muligt at samle folk i en bus til en tur ud i det blå. Vejret var ikke det smukkeste, men vi sad lunt og godt inden dørene og der var smukt, når vi kikkede ud af vinduerne.

Kursen blev sat mod Den Genfundne bro ved Brædstrup. I bussen gik snakken lystigt og Jytte Pedersen gav os historien bag broen, som blev bygget som stål-gitterbro i 1899 til jernbanedrift. 30 år efter blev gitterkonstruktionen tildækket

for at forstærke broen til brug for større tog. Og først i 2014 blev broen fritlagt igen og er nu en seværdig høj bro over Gudenåen. Der var tid til at beundre den fine bro, gå en lille tur i det smukke område og drikke en kop kaffe med en velvoksen kanelsnegl til.

Efter dette ophold gik turen videre til det gamle fængsel i Horsens, hvor vi skulle spise frokost. Vi ankom i god tid, så der var lejlighed til at betragte fængselsbygningerne udefra og drøfte bygningernes fortidige og nutidige anvendelse. Frokosten, som bestod af en dejlig mør-

bradgryde med kartoffelmos og salat, fik vi serveret i stedets cafe.

Godt mætte gik turen videre til industrimuseet. Der var bestilt 1 times rundvisning i hele museet, med hovedvægt på arbejderlejligheder som viser, hvordan man boede i 1880, 1920, 1950 og 1970.

Mange af os kunne genkende møbler og inventar, som stod i de gamle lejligheder. Det gav anledning til en del snak om gamle dage, såvel gode som knap så gode sider. Der er godt nok sket mange fremskridt i vores levetid!





På hjemturen fik vi kaffe ved Ejer Bavnehøj. Vejret var blevet dårligere, så opholdet blev ikke så langt og ingen havde lyst til at komme op i tårnet, men vi var vist også fyldt med indtryk på dette tidspunkt.

Ved 16.30 tiden var vi hjemme igen efter at have haft en hyggelig og inspirerende tur i godt selskab.

Stor tak til arrangørerne Jytte Pedersen, Rita Gabel og Ilse Høyer!

Udflugten markerede samtidig afslutning på vintersæsonen. Idræt/gymnastik/boldspil har sommerlukket ind til 16/8, mens krolf og vandreholdene fortsætter hen over sommeren.

# I tst senioridræt er vi meget glade for vores medlemmer

**Uden medlemmer ingen aktiviteter og uden aktiviteter ingen medlemmer.**

**Vi er også meget glade for vores frivillige instruktører og bestyrelsesmedlemmer.**

Hvis der skal være en langsigtet fremtid for aktiviteterne i senioridræt, er det nødvendigt med fornyelse og fornyelse. Vi har i øjeblikket en meget dygtig og engageret flok instruktører, holdledere og assistenter.

Men. Hvis vi fremover skal kunne tilbyde vores lokale +60ere at dyrke motion i tst senioridræt skal vi også have nye folk på banen. Helst frivillige fra vores eget

naturlige område.

Tilgangen af "unge +60ere er desværre ikke så stor som førhen. Det kan skyldes mange ting, f.eks. Længere tid på arbejdsmarkedet og mindre lyst til fællesskab. Vi vil håbe og vi tror også på, at der i mellem vores medlemmer eller udenfor i lokalområdet findes folk, der har lyst til at engagere sig i fællesskabet.

I første omgang som hjælpetræner under kyndig oplæring af vores instruktører, for senere "at stå på egne ben". Det er ikke så svært at komme i gang med frivilligt arbejde, alle kan. Man skal bare ville det.

Vi tilbyder kurser og masser af hjælp til at komme i gang. Der er også en lille gul-erod i form af et mindre træner vederlag, kontingent frihed og masser af hygge og fællesskab i bestyrelse og ledergruppen.

Vi håber at der findes interesserede blandt vore egne medlemmer eller blandt seniorer i lokalområdet således at fremtiden for tst senioridræts aktiviteter er sikret uden at skulle hente dyre instruktører udefra.

*Vi glæder os til at høre fra Jer Ledergruppen i tst senioridræt*



# SENIORIDRÆT

## "tst-GÅ-EVENT 2022" – en smuk solskinsdag i maj

En "event", hvor +60-borgere i Tilst-True-Skjoldhøj var indbudt til motion i form af gå-ture rundt i Tilst.

Man kunne vælge mellem en 2 km - 4 km og 6 km rute med en tst-gåvært.

Turene gik bl.a. ud i den nye Søbakke Skovbadeskov og gennem Tilst Bypark.

Tst-senioridræts formand Klaus Bjørn bød velkommen og rådmand for kultur og borgerservice Rabih Azad-Ahmad, der også deltog i gå-turene supplerede med en tale om sammenhængskraften i Tilst og vigtigheden af at der er frivillige som tager initiativer til fælles aktiviteter der kan få borgerne ud og få ikke bare motion, men også socialt samvær.

Alle deltagerne fik ved hjemkomst en gratis T-shirt og sandwich incl. drikke og der blev hygget ved bordene på parkeringspladsen ved tst og lokale firmaer havde sponsoreret fine gevinster til et lotteri.

*Arrangementet var med støtte fra Nordea-fonden og DAI-Dansk Arbejder Idrætsforbund.*







Rådmand Rabih Azad-Ahmed



Formand Klaus Bjørn

# tst senioridræt er en god klub at være medlem i

**Engagerede frivillige har der været mange af gennem tiden, men to har indtil videre været lidt ud over det sædvanlige.**

**Bjørn Rasmussen** gik af som formand efter moden overvejelse, ved den senest afholdte generalforsamling, hvor han takkede af efter 12 år i formandsstolen.

Bjørn har lagt et kolossalt arbejde i tst og har i høj grad æren for at vi er den seniorforening vi er i dag. Bjørns engagement og energi var enormt og til stor glæde for såvel bestyrelse, instruktører og medlemmer.

Nu bruger Bjørn noget af energien som holdleder for "de gamle travere".

Bjørn blev på generalforsamlingen æret og udnævnt til ...

Det første  
**Æresmedlem i tst senioridræt**

Vi glæder os over at Bjørn stadig vil være en aktiv person i senioridræt.

**Jytte Pedersen** har i omkring 30 år brugt mange timer og meget engagement i tst senioridræt. Jytte har et smittende humør og en dejlig humor. Hun er stadig meget frisk i sin opvarmning og gymnastik om tirsdagen og vi får alt den træning vi har brug for. Jytte har gennem mange år været med til at sætte et positivt præg på senioridrætten og seniorlivet i tst.

Jytte er også meget aktiv udenfor idræts hallen, og er med på fronten til alle sociale begivenheder i tst senioridræt.

Derfor er det en selvfølge at Jytte i forbindelse med sommerudflugten d. 10. maj, blev udnævnt til ...

Det andet  
**Æresmedlem i tst senioridræt.**

Vi sætter meget stor pris på Jyttes person og engagement. Og glæder os over at hun fortsat er en aktiv del af foreningen.

*På bestyrelsens vegne  
Klaus Bjørn  
Formand*



# BADMINTON

## Så nærmer som



Så nærmer sommerferien sig og tst badminton ungdom kan gå på en velfortjent sommerferie over på afholdelse af det største stævne (Bilka Cup) i tst badminton ungdoms historie.

Med omkring 350 deltagere som gav over 650 kampe endte vi med at have brug for mere halkapacitet end hvad der er i Tilst. Så med meget kort varsel måtte vi ud og leje begge haller i Brabrandhallen for at få kabalen til at gå op, så der både blev spillet badminton i Tilst og Brabrand. Deltagerne kom fra store dele af landet, og vi havde deltagere helt fra Sæby til Odense og København, så man kan konstatere et stort behov for at komme ud og opleve verdenen efter Corona.

Til stævnet fik de 47 deltagere fra tst i alt hentede 16 pokaler hjem, hvilket vi er superstolte af og skønt at vores trænere samt andre erfarne spillere gik rundt og coachede vores ungdomsspillere. Stor ros til Jesper Andersen for planlægningen af Bilka Cup og et meget meget stort tak til alle de frivillige som gjorde det muligt for os at afholde stævnet. De frivillige kræfter er en forudsætning, både for at kunne afvikle et stort stævne som Bilka Cup men også for den videre udvikling af tst badminton ungdom.

Før stævnet var fokus rettet mod Danmarks mesterskaberne for hold. Vi havde haft syv hold med til holdturneringen og fem af disse havde kvalificeret sig til Danmarks mesterskaber, fire af dem ved at vinde førstepladserne i deres puljer. Til Danmarks mesterskaberne fik vi en guld, en sølv, to fjerdepladser og en 10. plads. En imponerende flot præstation, og vi håber at kunne stille med endnu flere hold til næste års holdturnering, da holdturneringen er en fantastisk måde at blive endnu bedre til badminton samtidig med det øger holdånden.







# merferien sig

Af andre ting som er værd at nævne, så har vi fået flyttet vores eneste hold som spillede i Skjoldhøjhallen op til tst, så vi har alt samlet et sted og der er derudover blevet etableret et nyt ungdoms motionisthold om onsdagen, hvor spillere i alderen 15 til 25 kan være med. På det hold er der stadig en del ledige pladser,

så trænger du til at spille badminton, men gerne vil undgå træningsdelen, så er her en oplagt mulighed.

Efter ferien vender vi tilbage med et ekstra holdniveau, således vi nu kan tilbyde et nybegynderhold for de helt uerfarne spillere, som også kan kombineres med

deltagelse i miniton. Det nye hold kommer til at hedde hold 5.

Til sidst skal lyde et stort tak til vores trænere og spillere for at være med til at skabe en klub som vi får ros for rundt om i landet, både for vores store fokus på sammenhold, fair play og dygtige spillere.





# BADMINTON



## Klubmesterskab i badminton, for seniorer og motionister

Lørdag den 30. april blev der afholdt klubmesterskab i badminton, for seniorer og motionister.

Dagen startede med fælles morgenmad i tst cafeen, hvorefter kampene kunne begynde.

Der blev dystet i både single, duble og mixduble fordelt på A, B og C rækken, så der var rig mulighed for alle til at deltage, hvad enten man var erfaren eller nybegynder. Som en af mine medspillere har udtalt efterfølgende: " Skønt med jævnbyrdige kampe og det gode humør

på banen, og så var der dem der bare skulle overstås :)". Og det kan jeg kun være enig i.

Når man ikke selv var i kamp, så hjalp man hinanden med at tælle point, og det fungerede rigtig godt.

Det var også hyggeligt at hilse på nogen af de mange andre motionister, der er i klubben, da træningen til dagligt er fordelt på 5 motionshold.

Jeg startede selv til badminton i januar 2022, på et af de mange motionist hold som er i tst, og derfor var dette mester-

skab mit første, men bestemt ikke mit sidste. Jeg glæder mig allerede til næste gang.

I alt var 39 deltagere tilmeldt mesterskabet, men det kunne være fedt, at der var endnu flere, der kunne have lyst til at deltage næste gang.

Skulle du have lyst til at begynde til badminton, så har tst hold for alle, så tøv ikke med at kontakte Susanne Udengaard tlf. 30680419, for at høre mere.

*Astrid (Motionsgruppe 5)*

# 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
- Airconditionsservice
- 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





# BADMINTON

## ”At være frivillig er selvvalgt lykke”

**Siden datteren startede som seks-årig i tst Badminton for 20 år siden, har Susanne Udengaard haft sin gang i tst. Og selvom hun nu er flyttet til Hørning, er tst stadig hendes klub.**

Engang var det en familieting – det der med at gå til badminton. Begge Susanne Udengaards børn har været ungdomsspillere i tst, og derfor var det naturligt for moderen at være med. Først med en træneruddannelse og som træneransvarlig for ungdom, siden med bestyrelsesposter i syv år. Også gemalen Dennis var aktiv i klubben, både som spiller og som frivillig.

Da ungerne stoppede i tst – den ene ville køre cross, den anden fortsatte som elitespiller i Højbjerg – tog Susanne Udengaard også en pause fra badminton i tst, men i 2019 vendte hun tilbage til klubben. Og her gik der ikke mange øjeblikke, før hun igen sad med frivilligkasketten på. Nu som holdleder for motionistgruppe 5 for voksne begyndere.

”Jeg troede egentlig bare, at jeg skulle være almindelig spiller. Men jeg elsker badminton, jeg æder det rådt. Jeg står op om natten og ser det, hvis det kommer i tv. Så da Lodahl (bestyrelsesmedlem, red.) sagde, at jeg skulle være holdleder.. ja..” siger hun.

### **Min måde at lade op på**

For Susanne Udengaard er det fællesskabet og de sociale relationer, der trækker, og der bliver grint, svedt og givet en god omgang røg til de andre på holdet.

”At være frivillig er selvvalgt lykke. Man får ekstremt meget tilbage. Vi hygger os, og jeg elsker at spille med på de andres leg og booste deres spilleglæde,” siger hun.





Og selvom hun som holdleder nu forpligter sig til at stå for træningen to gange om ugen, glæder hun sig hver gang til at komme ud af døren.

“At komme i klubben er min måde at lade op på,” siger hun.

Og gennem de sidste tre år har der været brug for at lade batterierne op. Dennis fik konstateret kræft, og i januar sidste år måtte han give op.

“Mange af de andre herovre kendte jo også Dennis. Man kommer virkelig ind på folk, og det giver mig glæde og energi at komme herover,” siger hun.

Da Dennis blev syg, nåede de sammen at beslutte, at de skulle bo i noget mindre, og huset i Tilst blev solgt. Dennis nåede aldrig at flytte med ind i det nye hus.

“Selvom jeg er flyttet til Hørning nu, så er tst stadig min klub,” siger hun.

## Klubmesterskab i ungdomsafdelingen

I tst har vi afholdt klubmesterskab i badminton for ungdom, som er en dag, man altid ser frem til som både spiller og træner. Klubmesterskabet i år var ingen undtagelse.

Der skulle findes klubmestre i de forskellige rækker. Der blev kæmpet bravt i hver eneste kamp og om hver eneste duel.

Der kom sved på panden hos samtlige spillere, da alle ville være klubmester, og det kunne også ses på det gode spil, der blev leveret på banen.

Dagen var også hyggelig med masser af grin og latter fra både spillere og trænere. Spillerne var modstandere når de stod overfor hinanden på banen, men lige så snart kampen var slut var de venner.

Det var dejligt at se det store fællesskab, der var blandt spillerne til klubmesterskabet. Der blev også skabt nye relationer på tværs af holdene, fordi alle klubbens hold var samlet denne dag til klubmesterskabet. Det har været med til at styrke det samlede fællesskab, som betyder meget for os i tst.

Trænerne havde stået for at arrangere hele klubmesterskabet. Trænerne stod for opsætningen af spilleprogrammet, og så stod de for rammerne for en god dag for spillerne.

Da dagen var slut tog spillerne fra hallen med et smil, uanset om de havde vundet titlen som klubmester eller ej.

Det var alt i alt en fantastisk dag for tst badminton ungdom.



### Hasle Tømmerfirma ApS

SNEDKER - MASKINSNEDKERI

### Alt tømmer- og snedkerarbejde udføres

Hos os kan De få et uforpligtende tilbud på f.eks. reparation, ombygning og renovering samt udskiftning af vinduer, døre og termoruder.



Østerløkken 44 - 8381 Tilst  
Tlf. 8625 7956 / Mobil 4044 5457  
hasletomrerfirma@gefiber.dk



### 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



## tst Karate Skole



### Så er vi kommet godt i gang med året 2022 uden Corona, restriktioner og hvad har vi.

Første halvår har medlemsmæssigt været stigende og med god tilslutning til alle træningspas, nye medlemmer på både voksen og børneholdet holder ved og gør det super godt.

I skrivende stund er der aftalt graduering torsdag den 2-6 kl. 17.00 for alle, inklusiv de højere graduerede.

### Optagelse af nye medlemmer i august og september !

Skulle du have lyst til at prøve kræfter med karate og der i gennem få forbedret din kondition, styrke, smidighed, reaktion- og koncentrations evne, så mød op med godt humør, bare fødder, joggingbukser og T-shirt til et par gratis træningstimer og se om det er noget for dig.

Alle fra 9 år og op kan deltage (Den ældste er 67 år).

Alle kan og har mulighed for på sigt at blive beklædt med et sortbælte.

Husk et sortbælte er såmænd bare et hvidbælte der aldrig har givet op.

### Tidligere elever som igen har fået lyst/tid til at træne er selvfølgelig velkommen !!

Nuværende elever/tidligere Juniorer/seniorer/Instruktører med farve på bælte har mulighed for at træne gratis søndage





fra kl. 10.00 til kl. 11.30, der er tale om fri træning.  
Tilmelding senest dagen før.

### Stilarten Wado-ryu !

Wado-ryu er en af de 4 oprindelige hovedstilarter.

Stilarten ligger stor vægt teknik, koordination og timing, selvfølgelig baseret på en god psyke, fysik og kondition.

### Træningstider

Børn 9 til 14 år mandag kl. 17.30 -18.30

Børn onsdag kl. 17.00 -18.00

Jun-/Senior 14 år og op  
mandag kl. 17.30 -19.00

Jun-/Senior onsdag kl. 17.00 -19.00

Alle Kata/Kumite fredag kl. 17.00 -18.30

Fri Træning søndag kl. 10.00 -12.00

Yderligere oplysninger [www.tstkara-teskole.dk](http://www.tstkara-teskole.dk)

### Opstart efter sommerferien onsdag den 10-8-2022

Ved tilmelding vil der være mulighed for at træne mandag og onsdag fra kl. 17.00 til kl. 18.30 i ferieperioden

*God ferie*





# Dansk mester i 10 km landevej

Lørdag den 23. april blev der afholdt dansk mesterskab i landevejsløb.

Mesterskabet blev afholdt i Aarhus på en DAP-opmålt rute, der var centreret omkring Aarhus Atletik- og Løbsakademi.

Tilst Løberne var flot repræsenteret af Agner Madsen, som stillede til start i aldersgruppen 70-74 år.

Agner gennemførte de 10 km i tiden 42:52 svarende til 4:17 min/km. En

meget imponerende tid, som vi er mange der drømmer om bare at komme en smule i nærheden af.

Stort TILLYKKE med mesterskabet Agner.



## Generalforsamling

Tilst Løbernes årlige generalforsamling blev afholdt tirsdag den 29. marts. Der var som altid et stort fremmøde med over 30 løbere. Efter fremlæggelse af bestyrelsens beretning, regnskab/budget m.v.

blev der sædvanen tro hygget med pizza og øl/vand.

**Bestyrelsen består fremadrettet af:**  
Jesper Broe Rasmussen (formand)

Jørgen Bech Sørensen (næstformand)  
Gunver Møller Madsen (kasserer)  
Heidi Dahlin  
Helle Jørgensen  
Anette Glud





# Copenhagen Marathon 2022

På grund af Corona har Copenhagen Marathon været aflyst i både 2020 og 2021. Der var derfor mange, der glædede sig til, at løbet endelig kunne afholdes den 14. maj 2022, hvor der var

deltagelse af 7 af Tilst Løberne.

Løbsruten var som altid ekstremt flad og tilskuervenlig med en masse flotte steder og attraktioner undervejs tæt på Køben-

havns centrum. Under løbet kunne man således nærmest mærke historiens vingesus på ruten, hvor mere end 100.000 tilskuere heppede løberne godt på vej.



Tilst Løberne har erhvervet nye klubflag. Klubbens heppekor vil således fremadrettet blive lettere at se, når de sædvanen tro hepper, hujer, pifter, synger, skriger og skråler, når løberne suser forbi.

## Nye klubflag





# BORDTENNIS

## Status på Turneringen – 2022



Fem hold på senior siden har i dette forår kæmpet i diverse turneringer for tst Aarhus Bordtennis. På ungdomssiden har vi desværre ikke haft hold i turneringen, men der er flere talenter på vej, så vi håber at kunne stille med et par hold i næste sæson.

### tst 5

Holdet i serie 3 havde et blandet forår med både sejre og nederlag, men det skal ses i lyset af et par nye spillere/reserver på holdet, som lige skal finde sammen inden de tager næste hug op ad trappestigen. Holdet endte som nummer 4 af 6 hold i serie 3, og især Dennis og Nick havde en god sæson ved bordet med mange

sejre. Morten og Lasse gjorde det også fint, mens holdets nye, Frederik, var noget udfordret. Men al begyndelse er som bekendt svær, og "diamanterne" kæmper videre til efteråret!

### tst 4

Med masser af bordtennis rutine på serie 2 holdet havde de en rigtig flot sæson med masser af sejre individuelt og som hold. Det blev til 8 sejre og 2 uafgjorte, og alle fire spillere endte i øverste lag af toplisten for rækken. Point og kampscore var helt lige med Sisu/MBK 10, og holdene endte derfor på en delt 1. plads. Flot spillet af de rutinerede herrer: Lars, Ghasem, Afshin og Rune!

### tst 3

Gynter, Maria, Ibrahim og Kenneth oplevede både sejre og nederlag i deres turnering i Serie 1. Helt præcist blev det til 4 af hver. Holdet endte derfor lige under Odder og Viby, som tog sig af de øverste pladser. tst 3 spillerne er et ganske homogent hold og det kan ses på toplisten for rækken, hvor de alle endte i midterste halvdel i en stærk række. Flot kæmpet!

### tst 2

Der var vist nok en forventning om en overkommelig pulje for holdet i Jyllandsserien, men en skidt start med småskader og afbud gjorde det svært at holde momentum hele foråret. Det blev derfor blot til en 4. plads af fem hold. Der håbes på, at holdet alligevel kan få en plads i Jyllandsserien til efteråret, da holdet alt andet lige er for stærkt til lavere niveau. De kommer stærkt igen!

### tst 1

Turneringen i 3. division er lidt anderledes skruet sammen, da man i 3. division (kreds 2) spiller efteråret mod jyske og fynske hold, og afhængig af resultaterne spiller man herefter slutspil om enten op eller nedrykning, og det i kamp med hold fra Sjælland og øerne (Kreds 1). Og da det blev en afbudsramt start på efteråret, endte holdet - trods et par gode sejre til sidst - i forårets nedrykningsspil.

Kampen om nedrykning startede desværre med nederlag mod to gode sjællandske hold, men derefter kom der lidt tur i den med et par sejre over Tølløse og Silkeborg. For at undgå nedrykning skulle der lidt hjælp til fra et hold, som trak sig fra turneringen, samt en sejr over Nyråd i sæsonens sidste kamp.

Da Nyråd kun stillede 3 mand til start, kom sejren nemt i hus. tst 1 spiller derfor igen i 3. division til efteråret.

/Peter





# Klubmesterskaber 2021/22

Klubmesterskaberne i tst Aarhus Bordtennis afvikles normalt over en hel lørdag startende med konkurrence for ungdom efterfulgt af senior med efterfølgende middag og fest. Det sidste måtte undværes i år, da det efter lidt udsættelse ikke har været muligt at finde en lørdag, hvor et passende antal spillere kunne deltage. Men d. 10. maj lykkedes det dog endelig at få afholdt klubmesterskaberne.

Der blev spillet en masse spændende kampe i både ungdom og senior, og efterfølgende blev

følgende spillere kåret:  
Tillykke til alle vindere og runner-ups!  
Ved klubmesterskaberne kåres også "Årets Spiller", som typisk er en spiller der har vist stor spillemæssig fremgang, opnået et eller flere flotte resultater eller har gjort en særlig indsats for klubben. I sæson 2021/22 gik titlen til Ibrahim Abdallah, som igennem flere sæsoner har vist flot fremgang på bordtennis-fronten. Han har desuden overtaget posten som formand i klubben og gør en flot indsats også på den front. Tillykke til Ibrahim aka. "Ibber".

## Ungdom A-slutspil

1. Santhosh
2. Anthony
3. Thorvald

## Ungdom B-slutspil

1. Andreas
2. Otto
3. Alvin

## Senior A-slutspil

1. Morten
2. Martin
3. Claus

## Senior B-slutspil

1. Rune
2. Nick
3. Dennis

## Spil bordtennis I tst Aarhus Bordtennis!

### Kontaktpersoner

Ungdom:

Jan Therkelsen - bor.ungdomansvarlig@tst-tilst.dk

Senior:

Ibrahim Abdallah - bor.formand@tst-tilst.dk

60+: Bjørn - bjorn.rasmussen@privat.dk

### Træningstider

Vi er gået i sommertræning, hvorfor træning typisk ligger mandage fra kl 19.00 på Ellekærskolen.

Tag fat i Jan eller Ibrahim for mere info.



## Sommeren står for døren

Sæsonen 2021-22 blev afsluttet på behørig vis med en flot og velbesøgt forårssopvisning. Her blev der vist, hvad de forskellige hold havde øvet sig på i løbet af sæsonen og der var flotte præmier til de heldige.

tst-gymnastik vil meget gerne takke alle, der bakkede op om at gøre opvisningen til en stor succes, både publikum og sponsorer. Dét var lige hvad der var brug for efter en sæson, der på mange måder har stået i skyggen af Corona.

Nu er tiden så til at kigge fremad. Inden længe er sommeren forbi, og det er igen tid til at trække i træningstøjet og få lidt sved på panden og et smil på læben. I sæsonen 2022-23 udbydes følgende hold i tst-gymnastik.

Det er muligt at melde sig til hold for den nye sæson fra 11. august klokken 19. Der plejer at være rift om pladserne og da vi kører efter først-til-mølle er det en god idé at melde sig hurtigt. Tak for i år og på gensyn.

### **Gymnastik Mix 5-7 år**

Holdet er for piger og drenge fra 5 til

7 år, som vil lære rytme og springgymnastik. Vi øver grundteknik og leger os frem til de forskellige spring så som vejrmøller, håndstand, kraftspring, forskellige trampolinspring osv. Rytme vil bestå af en let koreografi, så alle kan være med. Der er selvfølgelig altid plads til leg og sjov.

*Tirsdag 17.30-18.30, tst hal 2*

### **Gymnastik Mix 8-10 år**

Holdet er for piger og drenge fra 8 til 10 år, som vil lære rytme og springgymnastik. Træningen er baseret på lege, styrketræning, spring og rytme. Vi øver grundteknik og leger os frem til de forskellige spring så som vejrmøller, håndstand, kraftspring, forskellige trampolinspring osv. Rytme vil bestå af en let koreografi, så alle kan være med. Der er selvfølgelig altid plads til leg og sjov.

*Tirsdag 18.30-19.30, tst hal 2*

### **Familiegymnastik**

Her er holdet for børn og forældre som elsker at springe, hoppe, danse og have det sjovt. Holdet er tænkt som et frirum til samvær, leg og tumleri, hvor både

voksne og børn i fællesskab får sved på panden.

Til foråret i slutningen af sæsonen laver vi lidt flere aktiviteter, hvor vi forbereder de store børn til at kunne starte på et hold uden forældre fra næste sæson. Vi glæder os til en sæson med nogle hyggelige tirsdage. Der vil komme omkostninger til t-shirt ud over gebyr. Holdet henvender sig til børn i alderen 2 - 4 år.

Søskende kan deltage efter aftale.

*Tirsdag 16.30-17.20 i tst hal 2*

### **Hip hop 7-9 år**

Dette er et dansehold hvor man får mulighed for en masse dans og spas. Vi tilbyder hip hop, rytme og leg. Man skal have det sjovt samtidig med at man lærer. Lea og Lara kommer med god energi og sammen kan man lære noget nyt og skabe sammenhold. Kom og være med!

*Mandag kl. 16-17 i Tumlesalen på Skjoldhøjskolen*

### **Hip hop 10-12 år**

Her fyrer vi den af med fede moves til





# og vi er klar med nye hold



god musik. Der bliver mulighed for at lære en masse nye trin og koreografier indenfor hip hop. Der kommer sved på panden og der bliver danset end masse. Lea og Lara skaber nyt hver gang og er med på at have det sjovt. Kom og være med!

*Mandag kl. 17-18 i Tumlesalen på Skjoldhøjskolen*

## **Familiégymnastik 2-3 år UDEN fast træner**

Holdet er for de helt små gymnaster og deres forældre. Vi afprøver et nyt koncept: forældertræner! Vi har for få frivillige trænere og mange børn på ventelisten, så derfor denne nye ide.

Som forælder skal du kunne påtage dig opgaven at være træner ca. 2 gange pr. sæson. Opgaven består i at planlægge et par små lege og sætte en redskabsbane op.

*Onsdag kl. 16-16.50 i tst hal 2*

## **Familiégymnastik 3-4 år UDEN fast træner**

Holdet er for de helt små gymnaster og deres forældre. Vi afprøver et nyt koncept: forældertræner! Vi har for få frivillige trænere og mange børn på ventelisten, så derfor denne nye ide. Som forælder skal du kunne påtage dig opgaven at være træner ca. 2 gange pr. sæson. Opgaven består i at planlægge et par små lege og sætte en redskabsbane op.

*Fredag kl. 16-16.50 Tumlesalen på Skjoldhøjskolen*

## **Callanetics**

Jeg glæder mig til at se gamle som nye ansigter.

Vi starter med en opvarmning, hvor vi får gang i hjerte, lunger, muskler og led tilsat passende musik.

Dernæst går vi over til rolige øvelser, der styrker og strækker kroppen, tilsat rolig musik. Vi starter nedefra med fødder, ben, baller, ryg, mave, arme, skuldre

og nakke. Til slut spænder vi af. Og så hygger vi os før, efter og lidt undervejs. Uden at slippe øvelserne.  
Instruktør: Birthe Tang

*Torsdag 17-18.15 Tumlesalen på Skjoldhøjskolen*

## **Samba**

Samba er en dans med masser af power, højt tempo, fest og farver til brasilianske rytmer.

Vi skal arbejde med sambaens grundtrin og rytmer. Vi øver os i hofter, ben og knæ-fodararbejde samt arme, udtryk og energi. Holdet lærer forskellige koreografier med udtryk, elegance, højt tempo og detaljer. Dansestilarterne vi danser på holdet er samba, samba parade, samba reggae, axé, brasiliansk funk mm. Vi afslutter med en flot dans til gymnastikopvisning til foråret.

*Tirsdag kl. 18-19 Tumlesalen på Skjoldhøjskolen*

**Skulle dette have vakt din interesse kan bestyrelsen kontaktes på mail: [gym.bestyrelse@tst-tilst.dk](mailto:gym.bestyrelse@tst-tilst.dk)**



# GYMNASTIK



## Hoppelopperne

Hoppelopperne er et hold for drenge og piger i alderen 4-7 år, der er klar til at træne uden mor og far.

Gennem sæsonen arbejder vi med forskellige grundøvelser i gymnastikken kombineret med rytmik, styrketræning, sjove lege og redskabsbaner.

Vi vil også forberede en lille opvisning til den lokale forårsopvisning i april, hvilket plejer at være en fantastisk oplevelse for gymnaster og publikum.

Torsdag kl. 17-17.50 i tst hal 2

## Puls/styrke for voksne

På dette hold skal vi holde fest!

Vi skal lave rytmiske bevægelser og sekvenser i et højt tempo, kun afbrudt af vandpauser.

I løbet af timen vil vi komme igennem opvarmning, puls, styrketræning og udstrækning.

Træningen foregår til høj musik til glæde for alle generationer.

Så har du lyst til at feste en gang om ugen i et hyggeligt selskab, så kom glad.

Onsdag 20.00-21.00, tst hal 2

## Gymnastik Mix 11+

Holdet er for piger og drenge fra 11 år og opefter, som vil lære rytme og springgymnastik. Træningen er baseret på styrketræning, spring og rytme, kombineret med lege. Vi øver grundteknik og prøver os frem til de forskellige spring så som vejrmøller, håndstand, kraftspring, flikflak, og trampolinspring. Rytme vil bestå af lettere koreografier, som vi bygger i fællesskab, så alle kan være med. Der er selvfølgelig altid plads til leg og sjov.

Onsdag 19.00-20.00, tst hal 2



Torben Elneff  
Aut. VVS-installatør

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

Vi rydder op  
inden vi går..!

# tilst vvs

Havkærvej 13 • 8381 Tilst • Tlf. 86 24 18 22  
[www.tilstvvs.dk](http://www.tilstvvs.dk)



T I L S T  
dyrehospital

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

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

Anlæg



## Hovedkasserer

Allan Jensen  
22 77 73 22  
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

## PR



## SPOT-Redaktør

Vibeke Olesen  
40 74 63 00  
spot@tst-tilst.dk



## Webmaster

Allan Jensen (fungerende)  
22 77 73 22  
webmaster@tst-tilst.dk

# Alle afdelingsformændene

## Badminton

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

## Gymnastik

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

## Svømning

Anders Pallesen  
svoem.formand@tst-tilst.dk  
26 87 13 47

## Bordtennis

Ibrahim Abdallah  
60 96 66 06  
bor.formand@tst-tilst.dk

## Håndbold

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

## Tennis

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

## Cykling

Mikkel Leegaard  
cyk.formand@tst-tilst.dk  
40 10 00 45

## Karate

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

## Fjerbolden

- en støtteforening i tst  
Formand Bjarne Vangsgaard  
fjerbolden.formand@tst-tilst.dk  
Tlf. 86 24 05 03

## Floorball

Andreas Krogh Bendixen  
formand@aarhusfloorball.dk  
88 88 88 88

## Løb

Jesper Broe Rasmussen  
lob.formand@tst-tilst.dk  
21 66 13 97

## Nestor

- en støtteforening i tst  
Formand Gunnar Due-Hansen  
gunnardue@mail1.stofanet.dk  
Mobil 25 37 37 25

## Fodbold

Marcus Fich  
formand@tst-fodbold.dk  
24 46 78 86

## Senioridræt

Klaus Bjørn  
senior.formand@tst-tilst.dk  
40 56 24 13

## Støvlen

- en støtteforening i tst  
Formand Henrik Staghøj  
stoevlen@tst-tilst.dk  
Tlf. 86 24 36 87

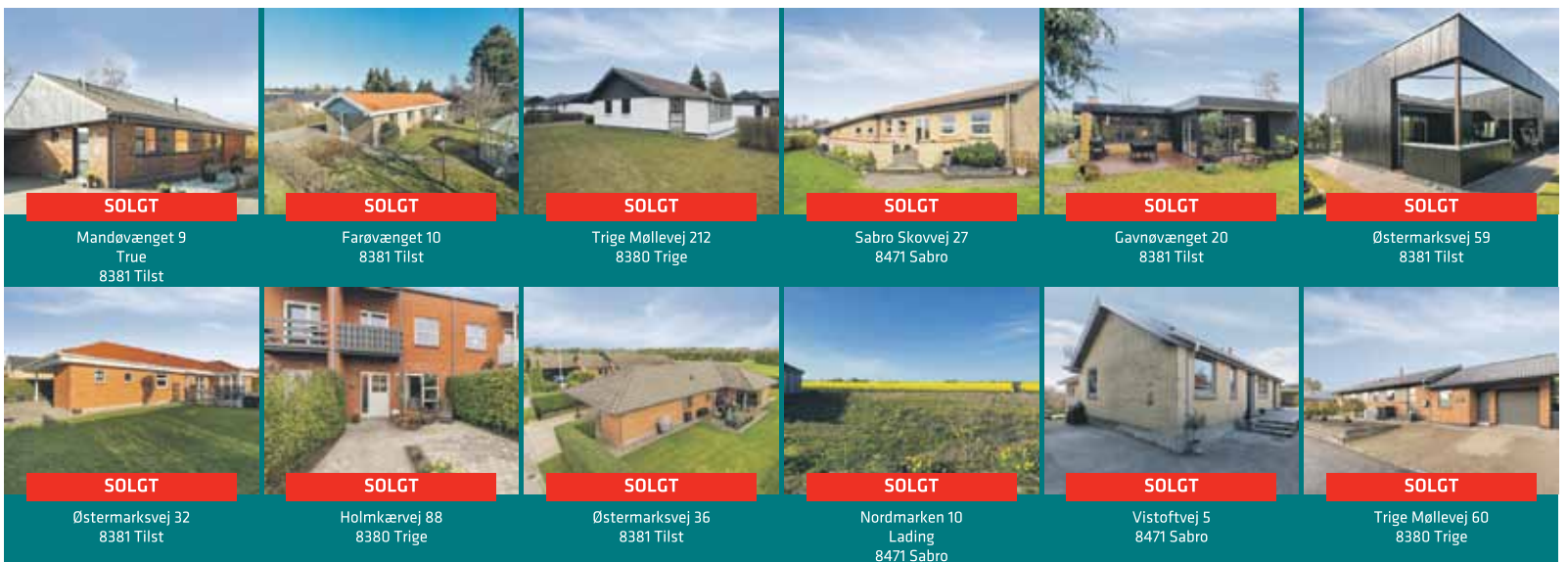
Alle afdelingernes bestyrelser kan findes på [www.tst-tilst.dk](http://www.tst-tilst.dk)





Der er stadig fart på boligsalget hos danbolig Tilst, Sabro og Trige. Vi oplever fortsat høje salgspriser og korte liggetider.

Vil du også have solgt, så gør som de andre sælgere nedenfor og sæt til salg hos danbolig



Vælg en lokal mægler, som sælger.

**danbolig Tilst, Sabro & Trige.**

Ejendomsmægler, MDE · danbolig.dk

Tilst Skolevej 23, 8381 Tilst · Tlf. 8624 5100 · tilst@danbolig.dk

**danbolig**

SAMARBEJDER MED NORDEA