

# LIF-Nyt



SIDE 3

## Har du lyst til at spille Floorball?

I vores klub kan du i starten låne floorball stave. Floorball er en sport for alle m/k - børn og voksne. Vil du vide mere om sporten kan du besøge vores hjemmeside [www.floorball.lystrup-if.dk](http://www.floorball.lystrup-if.dk)

LYSTRUP IDRÆTSFORENING

FEBRUAR 2024 . NR 1



SIDE 10

## Åben for Offentlig Svømning Momentet i vinterferien

Der er ved offentlig svømning i vinterferien adgang til alle bassiner: 25 meters bassin opdelt i motionssvømning og leg og sjov i den anden halvdel. Varmtvandsbassin inkl. massagedyser og vandsprøjt. Sansemotorisk- og vandlegsområde. Saunaer. Koldt-vandsspand. Spabad.Kiosken, hvor du kan købe mad, drikkevarer, is og snacks, er naturligvis også åben.



SIDE 4

## Spritny gymnastikhall og spejlsal i Lystrup Idrætscenter

Det er helt nyt for os og for vores medlemmer at have så meget plads og de helt fantastiske muligheder som både springgravene og spejlsalen giver os.

Bestyrelsesleder Helle Klüwer udtaler: "Det er virkelig mærkeligt at stå i hallen sådan helt rigtigt når det er noget vi har drømt om og arbejdet med i så mange år. Der er blevet lagt en kæmpe indsats i hele projektet og vi er så glade og taknemmelige for at det nu er lykkedes. Det giver os virkelig nogle gode muligheder for at skabe endnu mere aktivitet i byen".

**Støt vores annoncører og sponsorer**  
– de gør det muligt at udgive Lif-nyt



## AROS Lystrup

Vi er din lokale  
*ejendomsmægler!*

Kontakt os på ☎ 8743 4241  
for et gratis og uforpligtende salgstjek!

Bygaden 28, 8520 Lystrup

☎ +45 8743 4241  
✉ 853@edc.dk



## Ny bil

Skal du vælge el, hybrid eller konventionelt?

Aarhus - Frederiksberg  
Frederiks Allé 95, 8000 Aarhus C  
Telefon 96 57 58 30, [spard.dk](http://spard.dk)

**Sparekassen**  
DANMARK



U9 holdet modtager medaljer ved Kidzliga stævne i Skanderborg i oktober

## Ansigerterne bag



### KOLOFON

Lif-nyt udgives af Lystrup Idrætsforening. Ansvarshavende redaktør: Arne R. Flarup. Annoncer: Niels Havvig.

Design og layout: 3fisk reklamebureau. Produktion: OTM Avistryk. Oplag: 8800 eksemplarer.

LIF-NYT udkommer 6 gange årligt i 8500 eksemplarer i postnumrene: 8520 Lystrup, 8530 Hjortshøj samt delvist i 8250 Egå, 8240 Risskov og 8200 Nye.



**Formand i LIF HB**  
Sponsordvalgt  
Niels Havvig  
Tlf. 21 73 53 27  
nhavvig@gmail.com



**Webmaster**  
Ole Heick  
webmaster@lystrup-if.dk



**Fodbold**  
Peter Dyhr  
Tlf. 20 69 36 34  
fomand@lystrupfodbold.dk



**Petanque**  
Formand Tage Petersen  
Tlf. 86 23 17 05  
tagepet@gmail.com



**Sekretær i LIF HB**  
**LIF-Nyt – Redaktør**  
**PR-ansvarlig**  
Arne R. Flarup  
Tlf. 40 31 16 02  
sekretariat@lystrup-if.dk



**Andelsforeningen**  
Lystrup Idrætscenter  
Formand  
Lauge Dehn  
Tlf. 86 22 31 88  
ld@nordicsubs.com



**Gymnastik & Fitness**  
Helle Klüwer  
Tlf. 52 40 94 90  
bestyrelsesleder.gym-fit@lystrup-if.dk



**Squash**  
Torben Schulz  
Tlf. 42 24 19 23  
formand@lystrupsquash.dk



**Medlem i LIF HB**  
Kasserer Susanne Bigaard  
Tlf. 23 37 30 98  
bigaardsannelif@gmail.com



**Badminton**  
Kim Nielsen  
Tlf. 71 20 07 05  
Tlf. 31 13 01 03  
kim.nielsen@europa.com



**Håndbold**  
Jeppe Thastum  
Tlf. 30 10 22 90  
jeppe.thastum@gmail.com



**Svømning**  
Camilla Jørgensen  
Tlf. 26 70 97 03  
cj@lystrupsvoemning.dk



**Medlem i LIF HB**  
Henrik Friis  
Tlf. 24 91 98 01  
friis36@hotmail.com



**Basketball**  
Mathias Bach  
Tlf. 22 52 83 65  
bachmathias@hotmail.com



**Liffen**  
Henrik Mortensen  
Tlf. 25 41 42 87  
henrik.mortensen@tryg.dk  
(mere vælgende foto på vej)



**Tennis**  
Jørgen Iversen  
Tlf. 40 17 69 12  
tennisformand@gmail.com



**Medlem i LIF HB**  
Jesper Olesen  
Tlf. 20 19 41 24  
jespo@mail.dk



**Bordtennis**  
Per Christensen  
Tlf. 30 35 20 16  
bygaden25@gmail.com



**Løb & Motion**  
Annie Jensen  
Tlf. 22 27 29 99  
anniej@lif-lm.dk



**Kroff**  
Else Marie Schmidt  
Tlf. 21 27 27 76  
ems.cj@mail.tele.dk



**Webmaster**  
Michael Jensen  
webmaster@lystrup-if.dk



**Floorball**  
Lars Elgaard  
info.floorball@lystrup-if.dk

**14 idrætsgrene for hele familien.** Kom og få nye oplevelser, ny energi, socialt samvær og kom i bedre form. Vores medlemmer strømmer til fra hele Østjylland, da vi altid er et skridt foran med de sidste nye tendenser indenfor idræt.

# SPORTEN ER UNG OG HOLDER OGSÅ KROPPEN SUND!

Det er ikke svært at se, hvorfor floorball er blevet en så populær sport, for dem, som kommer jævnligt forbi i hallen og oplever stemningen, når vi spiller og træner. Har du ikke haft mulighed for det endnu, så er her lidt omkring sporten. Hvad enten du er ung eller middel ung, er det en fin træningsform der ikke kræver meget udstyr. De fleste skoler og gymnasier rundt omkring i landet, har floorball som en aktivitet i gymnastiktimerne. Det er også populært med senior- og firmahold og firmaturneringer rundt om i landet.

**Kun 30 år siden det første EM i floorball blev afholdt!** Sverige var et af de første lande der oprettede floorball som en forenings sport, og den første organisation blev oprettet i 1981. Sverige, Finland og Schweiz oprettede (IFF) International Floorball Federation i 1986 og fik dansk tilslutning i 1989, og norsk tilslutning i 1992.

Det første officielle EM blev arrangeret i 1994, med Finland som værtsland. Sverige var det første land til at afholde en VM slutrunde i 1996. Finalen blev spillet i Globen, hvor ca. 15.000 mennesker så Sverige slå Finland, med 5-0.

**lidt om spillet og floorball regler**  
Floorball er en holdsport, som spilles på en bane med målene 20 x 40 meter. Banen er omgivet af en 50 cm høj bande, hvor hjørnerne er buede. Der placeres et mål i hver sin ende af banen, hvor de to hold skal

score og den ordinære spilletid er på 3 x 20 minutter. Der kan være 20 spillere i spillertruppen, hvor 6 personer er på banen af gangen. Holdopstillingen består af fem markspillere, og en målmand.

Man kan lave udskiftninger når som helst under kampen, og spillet går ud på at føre bolden frem med floorballstaven, og score i modstandernes mål. Der er enkle sikkerhedsregler i floorball, man må bl.a. ikke føre staven højere end hofte-højde eller stoppe bolden med armen eller hovedet. Sker dette, tildeles modstanderholdet bolden med et frislæg.

**Hvilken floorballstav bør jeg vælge og kan man låne?**  
Vi har stave, som man kan låne og få en god introduktion til spillet og ønsker man sin egen floorballstav er her nogle tips du bør tage højde for.

Alle floorball skafter skal være mærket med en stivhedsgrad, dette kaldes flex, og det er den mængde kraft der er nødvendig for at skabe en bøjning på stokken.

Det hårdeste skaft som laves har en flex på 23mm og udover det så stiger skalaen. Alle skaft bliver kontrolleret af en uafhængig part og derefter markeret godkendt, hvis det passer testen. Hvilken stav der fungerer bedst for dig afhænger af, hvilket niveau du er på, og hvordan man spiller. Det er lettere at spille med en kombination af et blødt håndtag og bløde blade, da du dermed vil få lidt mere hjælp fra staven i forhold til kontrol og boldføling.

**Vælg det rigtige blad**  
Floorball handler meget om spillestil og smag. Det du bør tage hensyn til er, hvilket niveau du er på og, hvilken spillestil du har. Det der adskiller bladene er bl.a. varieret radius, skålstørrelse og hårdhed. En god oplægger og pasnings-spiller, bør vælge et blad med en lille skål som er bøjet, dette vil gøre at du ikke får så meget skrue på bolden og pasningerne bliver mere præcise. En spiller som skyder meget, bør vælge et stift blad som har dybere skål da det vil øge hastigheden, og give mere spind på bolden.

I lighed med skafte fungerer bladet på samme måde. Et blødt blad vil give dig en bedre boldkontrol og boldføling mens et hårdt blad vil give dig mere fart på bolden. Er du nybegynder eller junior så anbefaler vi, at du bruger et blødt blad.

**Vælg den rigtige bøjning på bladet**  
Venstre (L) retning bør du vælge, hvis du føre og skyder med din floorballstav på venstre side, dvs. at du holder højre hånd over på staven. Højre (R) retning bør du vælge, hvis du føre og skyder med floorballstaven på højre side, dvs. at du holder venstre hånd øverst på staven.

**HØJDE PÅ FLOORBALLSTAV**  
Dette varierer fra hvad man synes er komfortabelt. En god fingerregel er, at floorballstaven skal nå op til navlen. Der har man et fint udgangspunkt som føles komfortabelt for de fleste. Om du vælger en kortere stav, er det lettere at føre



Mange vikinger var samlet til kåring af "årets floorball spiller" i december

bolden, og du får bedre kontakt med gulvet. Det negative er at du belaster ryggen mere, og dette kan føles ukomfortabelt. En længere stav vil give dig længere rækkevidde, men det bliver vanskeligere at kontrollere bolden.

**Din højde vs. floorballstav højde**  
105-115 = 60 cm  
115-125 = 65 cm  
125-135 = 70 cm  
135-145 = 75 cm  
145-155 = 80 cm  
155-165 = 85 cm  
165-175 = 91 cm

175-185 = 95 cm  
185+ = 100+ cm  
**Bøjning af bladet**  
Undgå at bøje bladet uden at opvarme det først. Hvis du bøjer bladet uden at opvarme det, risikerer man at der kommer flænger i bladet, da alle floorball blade er fremstillet af plast og bøjet må ikke overstige 30 mm, hvis du spiller aktivt.

**Mere mod på floorball?**  
Kunne du tænke dig at komme i gang med floorball er det ikke udstyret der skal holde dig tilbage. I vores klub kan man

starte med at låne floorball stave, og skal altså kun sørge for shorts, t-shirt og indendørs sko – som de fleste jo har i forvejen.

Floorball er en sport for alle M/K og mens der både er børn og voksne der spiller det i gymnastiksalen på skolen, er der også mange voksne der spiller denne holdsport med venner og kollegaer i Lystrup Idrætscenter. Vil du vide mere om sporten kan du besøge vores hjemmeside: [floorball.lystrup-if.dk](http://floorball.lystrup-if.dk)

**Støt vores annoncører og sponsorer de gør det muligt at udgive Lif-nyt**

**HÅRSHOPPEN**  
MILJØVENLIG FRISØR

Bystævnet 1F • 8520 Lystrup • Tlf. 86 22 85 75  
Online booking på [www.haarshoppen.dk](http://www.haarshoppen.dk)

**LYSTRUP FYSIOTERAPI**

www.lystrupfysioterapi.dk  
Lystrup Fysioterapi • Bystævnet 5C

- Manuel terapi
- McKenzie
- Hjemmebehandling
- Massage
- Træning
- Lymfødemedbehandling
- Overenskomst med sygesikringen

**86 22 45 90**

**FRISØRHUSET**  
v/ Lene Christensen

Bystævnet 5 • 8520 Lystrup • Tlf. 86 22 60 12  
Onlinebooking [www.frisoerhuset-lystrup.dk](http://www.frisoerhuset-lystrup.dk)

**Meld dig ind i dag og få de første 30 dage til 0,-**

**fit&sund**

- diætist
- fitness
- fysioterapi
- personlig træning

TLF: 7562 2919  
Skæringvej 110, st.  
8520 Lystrup

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

**ktp** SIKKER OG NEM IT TIL BOLIGADMINISTRATION

ktp Data A/S • Sønderkovvej 7 • 8520 Lystrup  
Telefon: 86 22 54 33 • Email: [info@ktp.dk](mailto:info@ktp.dk) • [ktp.dk](http://ktp.dk)



Gymnastikhallen og Spejlsal  
i Lystrup Idrætscenter:

**Hvor er det  
bare fedt...**

Sådan lød det da de første hold fik lov til at tage Gymnastikhallen og Spejlsalen i Lystrup Idrætscenter i brug. Det er helt nyt for os og for vores medlemmer at have så meget plads og de helt fantastiske muligheder som både springgravene og spejlsalen giver os.

Vi har flyttet de fleste af vores spring- og grand prix hold samt vores seniorhold til de nye faciliteter.

Bestyrelsesleder Helle Klüwer udtaler: "Det er virkelig mærkeligt at stå i hallen sådan helt rigtigt når det

er noget vi har drømt om og arbejdet med i så mange år. Der er blevet lagt en kæmpe indsats i hele projektet og vi er så glade og taknemmelige for at det nu er lykkedes. Det giver os virkelig nogle gode muligheder for at skabe endnu mere aktivitet i byen".

Vil du være med til at skabe den aktivitet som Helle fortæller om? Har du gode idéer og måske endda lyst til at få dem til at leve skal du endelig dele dem med os.  
**Skriv til os på:**  
info.gym-fit@lystrup-if.dk



**Sommergymnastik 2024**

uge  
15-22

Igen i år har du mulighed for at prøve kræfter med gymnastikken efter sæsonens afslutning. Sommergymnastik er for alle, både for dig, der har gået til gymnastik før, men bestemt også for dig, der ikke har, men gerne vil prøve gymnastikken af og få en forsmag på sæson 24/25!

Holdene er endnu ikke helt på plads, men over 8 uger fra uge 15-22 vil der både være mulighed for at kaste sig ud i fede rytmeserier og seje springbaner. Alt sammen foregår i vores nye lækre faciliteter i Lystrup Idrætscenter - Gymnastikhallen. Følg derfor gerne med på hjemmesiden: <https://www.gym-fit.lystrup-if.dk> og Facebook for at høre mere om dette års sommergymnastik!

Vi håber at se rigtig mange af jer til nogle sjove og hyggelige gymnastiktræninger, hvor du får sved på panden og store smil på læben!



### Book i din kalender Efterskoleopvisning 1. marts 2024

Sikke et brag af en opvisning som vi slår dørene op til den 1. marts 2024 i Vejlbj Risskov hallen. Fire efterskoler har meldt deres ankomst og vi glæder os til at byde velkommen til: Flemming Efterskole, Vestbirk Musik- og Sportefterskole, Vivild Gymnastik- og Idrætsefterskole, Brøruphus Efterskole.

Derudover deltager REPholdet fra DGI Østjylland og viser deres flotte opvisningsprogram. Vi har naturligvis også en god buket af vores egne foreningshold som deltager som blandt andet Showholdet Lystrup og vores mange Grand Prix hold.

Billetter kan købes i døren og på vores hjemmeside <https://www.gym-fit.lystrup-if.dk/> / Køb billet online inden så du undgår at stå i kø i døren.



### Forårsopvisning 2024

Så er der ikke længe til dette års forårsopvisning løber af stablen. Sæt derfor et STORT kryds i kalenderen d. 6. april 2024, og tag hele familien med til Vejlbj Risskov Hallen. Vi tør godt at love, at det bliver en kæmpe fest!

Foreningens mange hold - i alle aldre - vil vise dig, hvad de har lært gennem sæsonens mange timer i salene. Dagen fyldes med en masse forskellig gymnastik, alt fra lækre spring, seje borne- og seniorgymnaster til flotte serier fra vores mange Grand Prix hold. Vi glæder os helt vildt!

Billetterne til gymnastikdagen kan både købes i døren på dagen, men de kan også købes på hjemmesiden: <https://www.gym-fit.lystrup-if.dk/>. Ved at købe ved forsalg sparer du både lidt penge og skal ikke stå i kø i døren.

Vi håber at se dig i Vejlbj Risskov Hallen den 6. april - du kan godt glæde dig!



© 2023 Fotograf: Ole Sørensen





## Fine, traditionsrige Lif Løb & Motion afslutninger på 2023

### Klubmesterskab, Nisseløb, Juleafslutning og Nytårsløb...

Lif Løb & Motion holder af, at noget er som det plejer sådan i udgangspunktet. Der må dog gerne ske udvikling af måden begivenhederne afholdes på.



## Klubmesterskaberne Lif Løb & Motion 2023

Klubmesterskaberne blev afsluttet i oktober med en 5 km distance rundt om Egå Engso og Knæk Cancer løbet. I år indgik flere løb i optakten til det afsluttende løb, og der var spændning til det sidste om, hvem der ville blive de endelige klubmestre i dette års konkurrence. Per Dreyer, som holder styr på resultaterne redegjorde for udregningerne til Løbklubbens julefrokost,

som afholdes i forlængelse af Nisseløbet. I år blev der kåret 3 vindere, dame, herrer og mix.

Alle tre fik en medalje specielt designet og fremstillet til lejligheden af Per Dreyer og Per Lütkemeyer

På billedet: Finn, Hanne Mette og Max. Foto © Per Dreyer.

## Powerwalk

Powerwalk-holdet med Per Dreyer i spidsen valgte at holde juleafslutning i Gårdens Kaffebur på Kristinelund. Holdet trods sne og slud, for uanset skal gåfolket ud.

Hver onsdag mødes ca 15 til 20 deltagere til powerwalk ved Hallen i Lystrup kl. 10 og varmer blidt op før vi begiver os ud på den rute, som Per har planlagt. Ud over, at vi går raskt til, har Per sørget for, at der er lidt øvelser af forskellig slags. Det kan være balance og styrkeøvel-

ser eller tempoøvelser. Øvelserne er tilpasset så alle kan være med. Det eneste det kræver for at deltage er, at man kan gå ca 4 km i et fornuftigt tempo. Alle bliver modtaget med godt humør, og man får testet sin evne til både at kunne gå og tale samtidigt. En evne som nogle forskere har sagt, at man mister efter 55 års alderen. Det kan vi bevise ikke er tilfældet for deltagerne på Lif Løb og Motionspowerwalkhold.

Billedet: Gårdens kaffebur © Per Dreyer.



## Nisseløbet

Nisseløbet som i år blev afholdt lørdag den 2. december fik en fin tilslutning. Vejret har dette efterår været regnfuldt og ikke altid så indbydende at komme ud at løbe i, men mange glade børn og voksne stillede op og klubbens løbere og gåhold var ude for at holde styr på de løbende nisser på den afmærkede rute og komme med opmuntrede tilråb. Djurslandsbank sørgede for æbleskiver til alle og gløgg til de voksne og godteposer til alle børn. Gårdens kaffebur havde bød med gratis kaffe. Torben Märcher holdt styr på, hvem der løb over målstregen. Alle deltagere havde chip i skoen og fik målt deres løbetid.

Billeder: Årets vindere af løbet med deres fine premier og vinder af bedste udklædning.

## Godt begyndt... storm og sne stopper ikke løb i 2024



2. januar i 2024 stormede det og på grund af den megen regn i efteråret vælter selv store træer ud på de stier, som vi løber på i Lystrup.

Når vi løber i mørket fra 17 til 18 skal udstyret være i orden. Refleksveste eller jakker. Lys på arme og krop eller hoveder. Varme handsker og halsedisser kan også være nyttige i denne vinter. Når vinden er i øst og sibirisk kulde blæser over Danmark.

### Fællesskab og løb hører sammen i Lif Løb & Motion

Når det lykkes for løberne i Lif Løb & Motion at komme af sted i al slags vejr, er det på grund af fællesskabet. Når klokken nærmer sig 17 tirsdag og torsdag og det er mørkt, blæsende

og måske også regner ja, så er det motivationen til at komme af sted måske ikke så høj, men så ved man jo, at Martin, Max, Birte, Karin, Kathrine, Steffen og alle de andre står og venter på en oppe ved Hallen.

Jeg har lyst til at citerere Morten Münster, som skriver om bæredygtige vaner. *Er du en løber eller er du ikke en løber? Er du en løber, der løber altid, løber langsomt, løber dårligt, løber kort og løber langt, så er du en løber.*

Når der kommer nye løbere, som har hørt om Lif Løb & Motion tager vi godt imod dem. Alle, der gerne vil deltage i træningen prøver vi at få placeret i en gruppe, hvor de kan være

med. Nogle kan med det samme løbe med de aller hurtigste, det vil sige, at de kan løbe en kilometer på 4 minutter og andre ved med sig selv, at det er noget tid siden de sidst løb, og at de nok ikke kan løbe 8 km til den første fællestæning. Det gælder om at være med og at få en god oplevelse og at klappe sig selv på skulderen, fordi man kom af sted.

Hvis du sidder og tænker, jeg er løber og i 2024 vil jeg gerne deltage i et par løb 5 km eller 10 km eller og måske en halvmaraton, så mød op og løb sammen med Lif Løb & Motion til fællestæning tirsdag og torsdag kl 17 og lørdag kl. 8.30 fra Hallen i Lystrup.

## Nytårsløb til Todbjergtårnet



Nytårsløb til Todbjergtårnet lørdag 30. december. I Lif Løb & Motion holder vi af at løbe i fællesskab, og hvert år løber vi det nye år i møde ved at løbe/ eller tage bussen ud til Todbjerg for at løbe op i tårnet og nyde udsigten. Billedet (John/ Max) I år blev alle løbere udfordret af det glatte føre. Alle kom hjem efter en fin løbetur i det smukke solskin. Tilbage i Hallen i Lystrup drikkes et glas champagne og spises et stykke kransekage, og vi ønsker hinanden godt nytår. En af løberne dristede sig til at spørge, hvor længe vi nu holdt pause, og straks var der svar fra en af trænerne, "resten af året". Nogen mødes allerede mandag den 1. januar kl. 14 i Risskov og ellers til almindelig træning fra Hallen tirsdag den 2. januar. Og ja, det er præcis, hvad vi gør. Løber hele året i al slags vejr.

Billeder af Per Dreyer

Spillehal med 24 maskiner • Tips og Lotto

Taletid til mobilen • TipWin

Ugeblade og kort

Øvrige gængse kioskvarer

Fredagsslik købes i Lystrup Kiosk byens bedste slik

**Lystrup Kiosk**

Bystævnet 1 • 8520 Lystrup • 86 21 02 00

Åbent hver dag 9-21



Alt bliver tydeligere helt tæt på

Hos Martinsen kan vi bedst lide at gøre tingene lokalt. Tæt på dig og din virkelighed. Kontakt statsautoriseret revisor **Torben Laursen** og har om mulighederne for at få en stærk partner, som er tæt på dig.

87 43 96 00  
martinsen.dk

**martinsen**  
Rådgivning & Revision

**MARK | ON**  
TØJ GAVER MERCHANDISE



## Fuld fart på for Bordtennis for voksne

Bordtennis afdelingen har god vind i sejlene med tilgang af mange nye voksne spillere fra unge til ældre.

Vi er en blandet flok bordtennisspillere med forskellig erfaring, fra nybegynder over let øvede til rutinerede. Vi spiller med hinanden på kryds og tværs af holdet, nogle spiller en gang om ugen, andre 2 gange om ugen.

Vi har plads til 8 bordtennis-

borde, og med et double bord kan vi spille op til 20 personer på en aften. Der er også mulighed for individuel træning. Der er stadig plads til nye spillere, som gerne vil prøve kræfter med verdens hurtigste boldspil. Der kræves ingen særlige forudsætninger, og du kan låne bordtennisbat af klubben. Kom og prøv om det er noget for dig, vi lover sved på panden og smil på læben!

Vi har desværre ikke mulighed

for børne bordtennis i denne sæson.

Vi træner på Elsted Skole i sal 2 (den lille gymnastiksal)

**Voksenholdet træner:**  
Mandage 19.00-20.30.  
Onsdage 19.30-21.00.

Kom og få en prøvetimer, måske er det noget for dig!

lystrup-if.dk

Respekt & værdighed

**Bedemand Keld Andersen**  
Tlf. 86 12 20 26

www.bedemand.org

Vester Allé 27, Aarhus | Grenåvej 123, Risskov | Bystævnet 1E, Lystrup  
Grenåvej 743, Skødstrup | Hovedgaden 46, Rønde



**51.491,06 kr.**  
**Tak til alle der har tanket OK og støttet Lystrup IF**



**MOSQUITO · Cykelcenter LYSTRUP**  
Lystrupvej 238 · 8520 Lystrup · Tlf.: 86 22 82 66  
www.mosquito-cykel-center.dk

## Tennis udesæson 2024 står for døren

Tennis' udesæson 2023 er desværre afsluttet med regnfulde måneder efter standerstrykning. Så de sidste udetimer på lysbaner blev få og små. Er man ikke mellem dem, der kan finde vej til indendørsbaner, må man ty til minder og tanker om, at det går den rigtige vej mod udendørs-sæson igen.

Vejen hertil blev også banet på den ordinære generalforsamling 9. januar. Et godt stort fremmøde med aktiv spørgen og kommentering vedr. planlægning og forventninger til sæson 2024. Mange gode elementer som bestyrelsen kan følge op på i de kommende måneder.

**Genvalg til formand**  
Der var genvalg til formand Jørgen Iversen og nyvalg af Kurt Haldborg. Bestyrelsen er herefter Jørgen Iversen, Peter Baktoft, kasserer, Kurt Haldborg og Henrik Ludolph, sekretær. Genvalgt som suppleanter blev Birte Baktoft og Birger Nielsen, webansvar-

lig. Claus Bo Jensen genvalgt som revisor.

Referatet mm. fra generalforsamlingen – samt temaerne for formandens beretning – kan ses på tennisafdelingens hjemmeside.

Den kommende sæsons standerhejsning er tentativt 27. april, hvor der også er den

landsdækkende Tennissportens Dag.

Tennis er sporten med sol, frisk luft, motion, reflekser og reaktioner. Interesseret? Hør mere om medlemskab, prøvetimer, øvelser, træning mm. ved at kontakte nedenstående.

Kontakt kasserer Peter Baktoft 30221588 - peter.baktoft@

oncable.dk eller Henrik Ludolph 20842309 - henrik.ludolph@gmail.com.

Løbende information også på hjemmeside liftennis.dk eller nyhedsbreve og medlemsmails.

## Rådgivning med kvalitet og omtanke

Hvis du har brug for en dygtig advokat, er vi altid klar til at hjælpe dig hos Lindhardt Steffensen Advokater.

Vi er specialister i fast ejendom, insolvensret, dødsbobehandling og selskabsret.



**Mette Haase Lindhardt**  
Advokat (L), Partner  
D +45 8833 4641  
M +45 2532 8926  
mhl@lsalaw.dk



**Jørgen Lindhardt Steffensen**  
Advokat (H), Partner  
D +45 8833 4640  
M +45 2013 5243  
jls@lsalaw.dk



**Jo Abildgaard**  
Advokat  
D +45 8877 4653  
M +45 2030 4088  
ja@lsalaw.dk



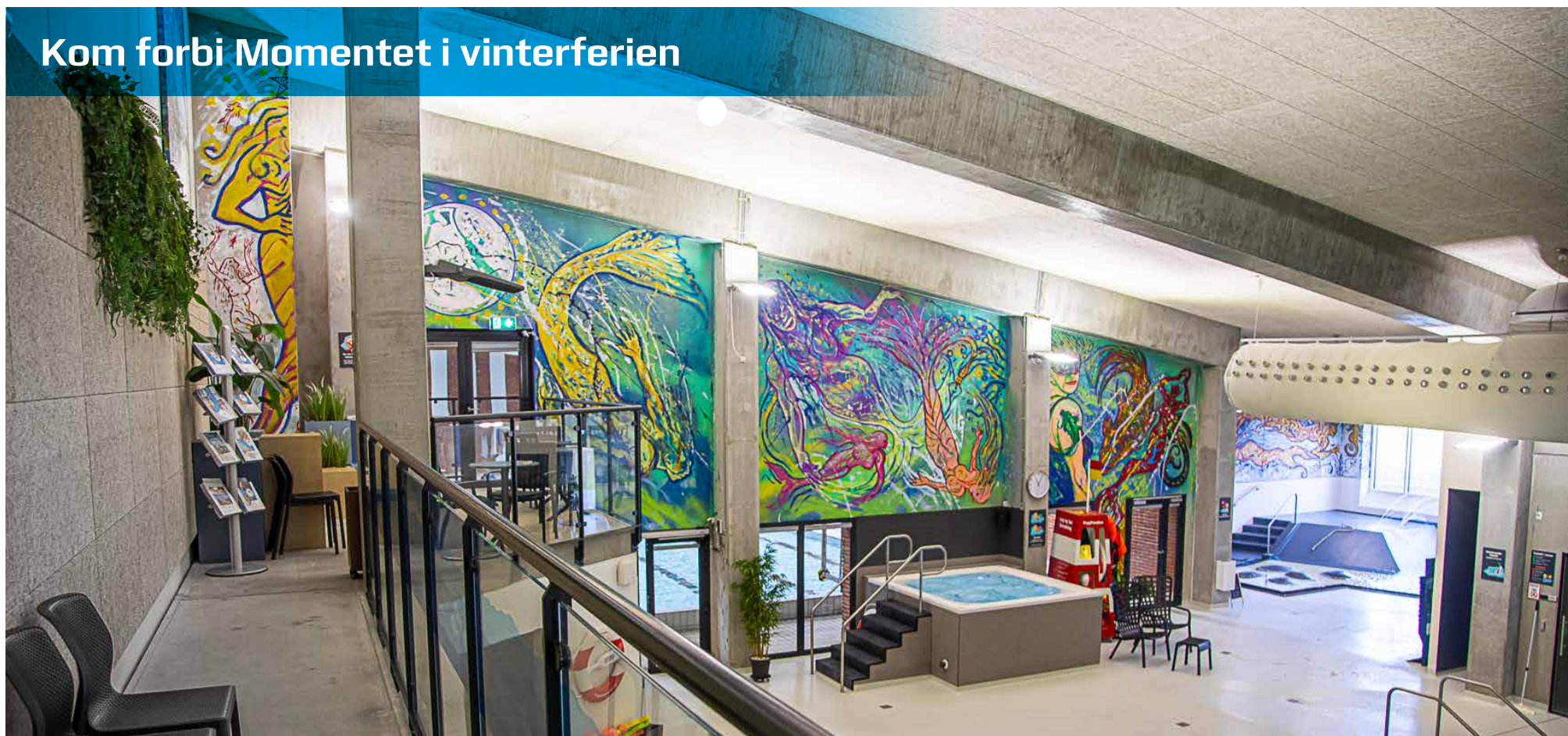
**Michelle Le**  
Advokatfuldmægtig  
M +45 9215 9777  
mpl@lsalaw.dk

Lindhardt & Steffensen  
Advokater

Sønderskovvej 7 · 8520 Lystrup · T +45 8833 4646 · www.lsalaw.dk



## Kom forbi Momentet i vinterferien



Momentet holder åbent i vinterferien for offentlig svømning. Vi holder åbent i følgende tidsrum

Lørdag d. 10. februar kl. 12:00-15:00 & 16:00-18:00.

Søndag d. 11. februar kl. 12:00-18:00.

Mandag d. 12. - søndag d. 19. februar kl. 9:00-18:00.

### Der er ved offentlig svømning i juleferien adgang til alle bassiner

- 25 meters bassin opdelt i motionssvømning og leg og sjov i den anden halvdel.
- Varmtvands bassin inkl. massagedyser og vandsprøjt.
- Sansemotorisk og vandlege område.
- Saunaer.
- Koldt vandsspand.
- Spabad.
- Der er åbent i kiosken, hvor du kan købe mad, drikkevarer, is og snacks.

## SommerCamps 2024



Lystrup Svømning afholder SommerCamps i første og sidste uge af skolernes sommerferie 2024.

Uge 27 og uge 32 er første og sidste uge af sommerferien 2024.

SommerCamps 2024 er for alle børn fra årgang 2012 til årgang 2018. Der er ingen specifikke krav eller forventninger for at kunne deltage i Campen.

De to camps afholdes den første og sidste uge af skolernes sommerferie

- Uge 27 (01. - 05. juli 2024)
- Uge 32 (05. - 09. aug. 2024)
- Man. til fre. kl. 8.30-15.00

SommerCamps afholdes i Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter, Lystrup Centervej 47B, 8520 Lystrup.

Udover svømmeanlægget, så benytter vi også de omkringliggende boldbaner, gymnastiksal, byggelegeplads og skov til campens aktiviteter.

### Hvad kan man opleve på SommerCamp

På SommerCampen vil du prøve forskellige aktiviteter i vandet - der vil altid være to gange i svømmehallen pr. dag på campen. I vandet kan det være aktiviteter som vandpolo, livredning, sjove lege, ActionSport, Aquafitness og selvfølgelig svømning på alle mulige måder.

Der vil være aktiviteter både i varmtvandsbassinet og i 25-meters bassinet. I de tidsrum, hvor vi ikke har aktiviteter og lege i det væde element, så har vi planlagt

masser af forskellige landaktiviteter, som er alt lige fra sjove idrætter, til boldspil, kreative øvelser eller vilde udfordrende lege.

Instruktørerne på SommerCamps er alle instruktører, der arbejder i Lystrup Svømning eller som er hentet til fra andre idrætsforeninger. Vores engagerede instruktører vil gøre alt for at give børnene en fantastisk uge fuld af sjove oplevelser i selskab med nye og nuværende venner.

Hvert år opbygger vi vores campprogram på ny, så det bliver spændende og anderledes også selvom du tidligere har været med på SommerCamps

## Book din stand til Lystrup Secondhand marked



Er du en kreativ person, som mangler købere til dine håndlavede artikler? Bugner dit klædeskab med tøj, sko og accessories? Har I for meget legetøj på hylderne i børneværelset? Så er Second Hand Marked i Lystrup lige noget for dig.

Du kan til markedet, som foregår d. 17 marts, booke en stand ned til et 1 meter bord eller en plads til kun 1 stativ alt efter, hvor meget du har at sælge.

### Praktiske oplysninger

• Secondhand Marked er det største marked i 8520-området med plads til 170 meter salgsboder.

• På marked må du sælge ting, som du selv har lavet samt eget brugt/secondhand tøj, legetøj, udstyr, ting og sager.

• Lystrup Svømning sørger for opstilling af borde ud fra det antal meter, som du har bestilt. I forlængelse af bordet vil der være afmærket plads til stativ til dem, som har bestilt plads til dette.

• Vi åbner dørene til opstilling fra. 10.00-11.00.

• Adgang for besøgende er GRATIS.

• Har du booket plads til tøjstativ, skal du selv medbringe

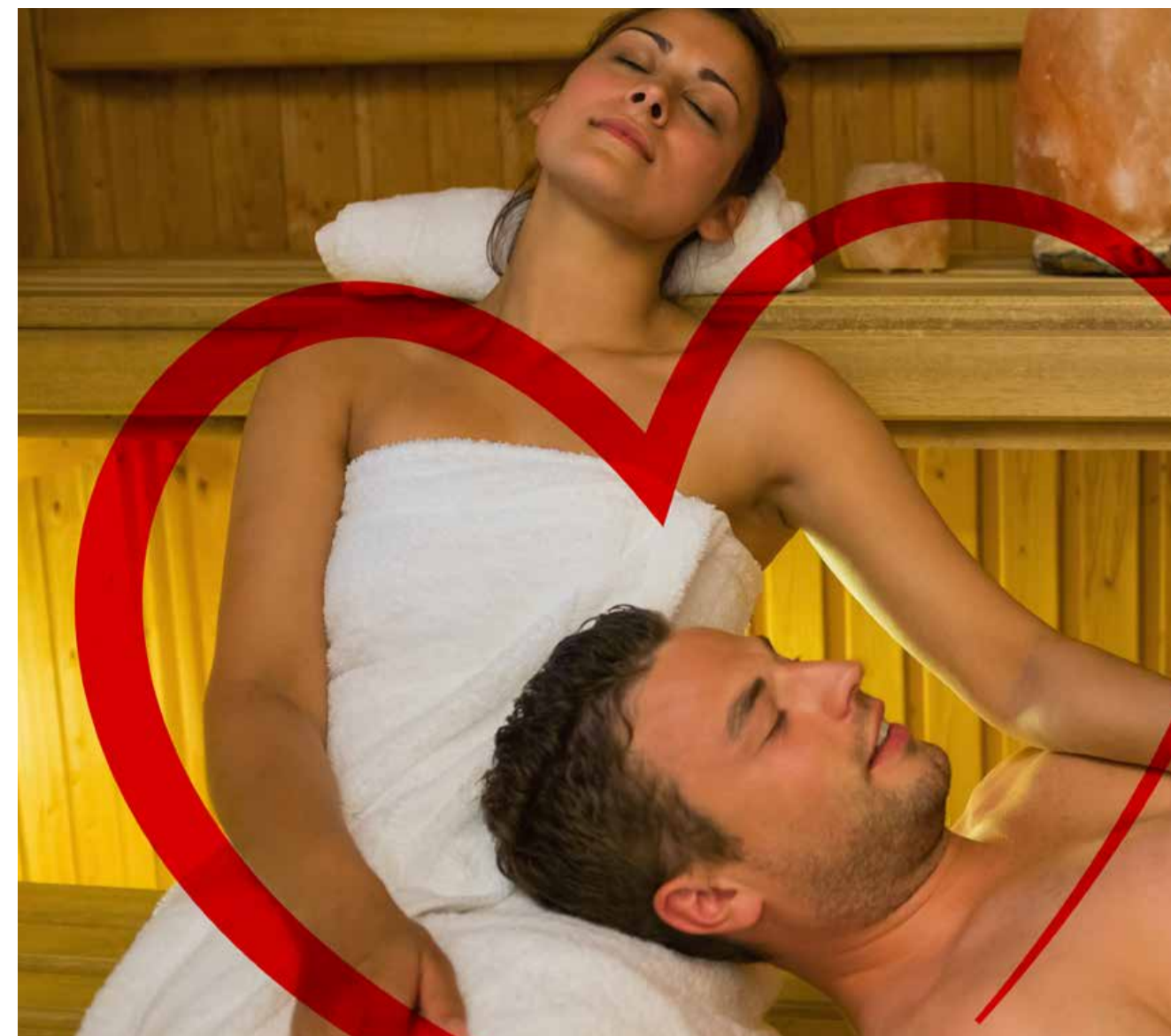
stativet. Tøjstativet må max være 1 meter langt (hvis dit stativ er længere end 1 meter, så kan der gøres plads til dette mod merbetaling).

• Lystrup Svømning sørger for reklame for dagen og uddeling af flyers.

• Lystrup Svømning sørger for salg af forfriskninger og snacks på dagen.

• Der vil være prøverum i hallens omklædningsrum.

Se priser og book din stand inde på Lystrup Svømmings hjemmeside. Vi glæder os til at se dig!



## Valentins SaunaGus 15. februar i Momentet

Tag din partner under armen og kom til SaunaGus hos Momentet d. 15. februar, hvor vi fejrer Valentinsdag. SaunaGus er afslappende, beroligende, livsgivende og giver dig fornyet energi - det hele skabes af Gusmesterens valg af dufte, musik og lys. Undervejs hælder Gusmesteren vand og æteriske olier på saunaovnen

for at skabe duft og aroma i saunaen, som har forskellige kvaliteter. Lyset er dæmpet, så både dig og din partner kommer helt ned i gear og får en ægte sanseoplevelse for både krop og sind. Imellem hver gus, er der mulighed for at få frisk frugt, nødder, isvand og andet sødt. Herudover kan I koble helt af

i vores varmtvandsbassin eller spabad. Passer datoen jer ikke er der altid gus den første torsdag i hver måned, som allerede er åben for tilmelding nu. Læs mere og tilmeld jer på hjemmesiden.

**-%** Nedsatte priser på alle hold



Hos Lystrup Svømning har du nu chancen for at dykke ned i en verden af motion til særligt favorable priser! Fra d. 13/2 sænker vi priserne på vores hold for resten af sæsonen, så du kan opleve glæden ved motion i vandet. Starter dig og dit barn nu får I derudover fordelene af at prøve holdet af, så I kan vælge det rigtige hold inden 2024/2025 sæsonen starter.

### Find holdet der matcher dine ønsker

Hos Lystrup svømning bliver du mødt af et ocean af muligheder. Sigter du efter at øge din koordinations- og balancsevne? Så er AquaYoga det rette tilbud til dig.

### Er dit mål at komme i bedre form og passe på din krop?

I så fald er svømning sporten du leder efter. Her forbedrer du ikke kun konditionen,

men samtidig styrker du også kredsløbet samt dine muskler og led. Det er en sjov og effektiv måde at opnå en sundere livsstil.

Det kan også være, at du er én af dem, der skal prøve kræfter med Open Water. Så har du her den perfekte mulighed for at få finpudset din svømmeteknik inden eventet, så du kan præstere bedst muligt.

Uanset hvad dit mål og motivation er, og om du har meget eller lidt erfaring i vandet, så har vi et hold, der matcher dine ønsker.

Se alle vores hold og priserne på hjemmesiden. Slår du til, er du klar til at starte din rejse mod en stærkere og sundere krop. Vi ses hos Lystrup Svømning.

## Tilmeld dig vores SMS-service

Når vi har dit mobilnummer, får du besked, hvis der er driftsforstyrrelser på din vej, og du ikke har varme eller varmt vand.

Har du firmamobiltelefon eller taletidskort? Så har vi ikke dit nummer. Men du kan melde dig til på [www.lystrupfjernvarme.dk](http://www.lystrupfjernvarme.dk) - og det er gratis.

Private mobilabonnenter er automatisk tilmeldt.

Lystrup Fjernvarme A.m.b.A.  
Hovmarken 2 · 8520 Lystrup  
Telefon 8622 1699  
[lystrup@lystrupfjernvarme.dk](mailto:lystrup@lystrupfjernvarme.dk)  
[www.lystrupfjernvarme.dk](http://www.lystrupfjernvarme.dk)



## GØR ET GENBRUGS-KUP



i vores 2 spændende butikker i Lystrup



**LYSTRUP GENBRUGS CENTER**  
Sønderskovvej 4  
8520 Lystrup  
Tlf: 8622 5562

Tøj, fodtøj, tasker, smykker, bøger, legetøj, køkkenudstyr, keramik, m.m.



**LYSTRUP MØBEL GENBRUG**  
Møgelgårdsvej 39  
8520 Lystrup  
Tlf: 8622 6233

Møbler, billeder, kunst, pc-udstyr, radio og TV, CD, DVD, VHS, gramfonplader m.m.

MØBLER AFHENTES GRATIS v/gadedør

Åbningstider: Mandag - fredag kl. 10.00 - 17.00 \* Lørdag kl. 10.00 - 13.00

Overskuddet går til lokalt ungdoms- og hjælpearbejde i Lystrup-området, samt Kirkens Korshærs sociale hjælpearbejde.

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

## Book et møde

Brug for en ny bank?

Kig ind - eller kontakt Dorthe Foged på [dof@djurslandsbank.dk](mailto:dof@djurslandsbank.dk) eller ring på 8630 3532.

Vi lever i mødet



DJURSLANDS BANK

Lystrup Centervej 79 | 8520 Lystrup | 8630 3530 | [lystrup@djurslandsbank.dk](mailto:lystrup@djurslandsbank.dk)



## Det tager kegler, når julesulet leges væk...

I Liffen er vi kommet godt i gang med år 2024. Julesulet skal løbes af, så vi har fuld fart på aktiviteterne.

Januar har budt på en masse spændende aktiviteter, bl.a. en del ture ud af huset - Skøjter, shoppeture i Bruuns Galleri, Bowling, netcafé, ridning osv.

Derudover har vi også haft aftenåben et par gange i januar. Vi ser også frem til 2 planlagte ture til Lalandia her i foråret 2024.

Turen i marts er for vores 6. klasser og i maj skal vi afsted med vores 5. klasser.

Den 2. februar var det ikke børnene i Liffen, men deres forældre, der blev forkælet. Vi afholdte vinsmagning for forældre, hvor vi havde besøg af AH Vine, som guidede os igennem nogle fantastiske vine.

### Går du i 3. klasse og har du lyst til at prøve hvad Liffen er?

Til august 2024 skal vi igen sige goddag til en ny årgang i Liffen. Det er de nuværende 3. klasser fra Elsted og Lystrup skole. For at børnene kan få et indtryk af, hvordan det er at gå i Liffen, inviterer vi til Åbent Hus i Liffen

**For Elsted Skole**  
Mandag den 18. og tirsdag den 19. marts fra kl. 12.30-17.00

**For Lystrup Skole**  
Onsdag den 20. og torsdag den 21. marts fra kl. 12.30-17.00

Vi sørger for eftermiddagsmad til børnene og introducerer dem til Liffens aktiviteter. Når Åbent hus har været afviklet, er man velkommen til at melde sit barn ind

Torsdag den 21. marts kl. 17.15-18.00 er der informationsmøde for kommende forældre i Liffen.



Professionel solafskærmning  
ude & inde siden 1946

www.j-m.dk | 86 22 75 00

**JYLLANDS**  
**MARKISEFABRIK** AS

## Lystrup Apotek

Lystrup Centervej 85, 8520 Lystrup  
Tlf. 8622 6800

**APOTEK+**  
VEJLBY+VERI+LYSTRUP+EGÅ

## Fest & Gaver

Blomster • Brugskunst  
Kaffe • The • Øl • Vin  
Og Chokolade..

Facebook: Fest og gaver  
Instagram: @festoggaver

Tlf. 22 53 21 25 • Bystævnet • 8520 Lystrup



Teori i Beboerhuset • Ring/SMS 27 10 60 00  
RaskKøreskole.dk

**Rask Køreskole**

lystrup-if.dk