

LIF-Nyt



SIDE 4

Igen i år har du mulighed for at gå til gymnastik 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!

LYSTRUP IDRÆTSFORENING

APRIL 2024 . NR 2



SIDE 7

Forsommerens familieløb med tidtagning i Lystrup

Sæt kryds i kalenderen og snør løbeskoene onsdag den 8. maj 2024 kl. 18, når LIF Løb & Motion arrangerer årets Lystrup Løb. Flere detaljer om løbet kommer, når datoen nærmer sig. Tjek dine løbesko og tag din nabo med, eller gør løbet eller gåturen til en oplevelse for hele familien eller hele klassen.

Hold øje med opslag ved Lystrup Hallen og på LIF Løb & Motions hjemmeside. www.lob-motion.lystrup-if.dk



Billedet viser den udendørsbane når den er opstillet

SIDE 3

Det kører derud af for Lystrup Vikings

Vi har i Lystrup Vikings været så heldige at få tilskud til at købe et brugt sæt udendørsbane med tilhørende, Gulv og bander og en trailer til.

Traileren bruges til at opbevare og transportere det dertil hørende udstyr, sådan at vi kan tilbyde, at man kan spille floorball udenfor. Da floorball ikke er velegnet på asfalt på grund af den ru overflade, glæder vi os til at bruge den nye bane i fremtiden. Kig forbi vores hjemmeside www.floorball.lystrup-if.dk eller Facebook gruppen Lystrup Vikings.

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

Sparekassen
DANMARK

Den årlige Lystrup Cup var et brag af en basketball-fest

Lystrup Lions Basketball afholdt i weekenden d. 23. - 24. februar Lystrup Cup. 700 spillere, 400 overnattende, 2000 måltider og 168 kampe blev det til i år. Der var fuld knald på i Lystrup Hallerne.

Ca. 400 spillere og trænere overnatter og spiser hvert år på Lystrup og Elsted skole. En stor del af stævnedeltagerne er klubber fra hele Sjælland og København, der hvert år ruller ind i Lystrup i busser fredag aften.

Det giver en fantastisk weekend, at børn og trænere får lov til at møde hinanden på kryds og tværs af landet, med glæden for sporten og fællesskabet i centrum. For mange af klubberne er det en fast del af deres basketballsæson.

Tak til de frivillige
Det er et skulderklap til alle vores frivillige, at det er mange af de samme klubber, som kommer kørende fra hele Danmark hvert år. En kæmpe stor tak til alle de frivillige og forældre, der får det hele til at køre - med god stemning og store smil.

Venteliste
Og så er det lidt sejt at der er venteliste for at få lov til at bruge en weekend i Lystrup - det er også en dejlig by!

Mandag kl. 16.00 (bare 20 timer efter at Lystrup Cup var afsluttet), var hallen igen fuld af basketballspillere og trænere, der på trods af en fuld weekend med basketball fra kl. 8.00 til 20.00, selvfølgelig skulle til træning!

Har du lyst til at komme forbi og se, hvorfor vores børn og voksne er så vilde med at komme i hallen?

Vi vil gerne have endnu flere med til vores fantastiske sport. Hvis du eller dit barn har lyst til at prøve basketball, er døren til hallen åben.

Alle - uanset niveau - er meget velkomne. Også hvis man har lyst til at prøve basketball i et par uger, helt uden forpligtelse. Vi har hold fra 4 år og op til vores seniorer. På www.basketball.lystrup-if.dk kan du finde alle vores hold, og hvordan du kommer i kontakt med os



Lystrup Vikings har gang i stave og bolde som aldrig før

Vi får ugentligt forespørgsler, om at komme til prøvetræning og det er vi rigtig glade for. Det er også derfor at vi er stolte af at kunne præsentere vores 2. hold til voksne.

Det er nemlig et Motions Floorball hold til de voksne floorball spillere, som er begyndere eller motionister. Det betyder at det nu er muligt at spille floorball om mandagen fra klokken 18 til 20 i Motions Floorball regi, hvor det handler om at få sved på panden og have det sjovt sammen, samt onsdage kl.18-19.

Vi hygger os med at spille bold til og med hinanden, lave nogle afleveringer og ellers få pulsen og humøret op. Det er en god mulighed at starte på floorball, som en ak-

tivitet, hvor man løber efter en bold i anstændigt tempo og efter træning, bliver overrasket over hvor meget man har bevæget sig.

Bagefter Motions Floorball, kommer Voksen Floorball holdet, som er et hold for øvede og som også tager ud og spiller kampe. Det er på dette hold, hvor der øves lidt mere teknik samt lidt taktik og placerings-spil. Det er alt sammen med til at øge floorball forståelsen og det fælles samspil på den store bane.

Det er ligeledes en kæmpe fornøjelse, at vi nu har fået vores U11, U13 og U15 hold i hverdage mandage og onsdage fra klokken 16.45 til 18 på Elsted Skole. Det er en fantastisk mulighed for de unge at komme til at røre sig med jævnaldrende på en uformel og en fællesskabende facon.

af lidt øvelser får vilært lidt taktik og grundlæggende teknik, og så slutter vi af med kamp hver gang.

Det er målet, at vi skal spille KidzLiga mod andre klubber ved nogle stævner, som vi synes er en fantastisk mulighed, hvor de unge kan møde jævnaldrende og måle sig og dygtiggøre sig ved at blive en del af den danske floorball ungdom. Det er spændende at spille hen imod et fælles mål, hvilket vi har gode erfaringer med, da vi gør det samme med vores Familie Floorballhold.

Familie Floorballholdet, 5-9 årige inkl. Voksen, træner om lørdagen kl. 10.10 - 11.30, på Elsted Skole og som d.18. Marts, har været i Hørning for at spille KidzLiga. Ligeledes har vi et Kidzliga stævne mere, som vi vil forvente at deltage her i foråret, inden sommeren begynder.

Nyhed: Udendørs bane...
Vi har i Lystrup Vikings været så heldige at få tilskud til at købe et brugt sæt udendørsbane med tilhørende, Gulv og bander og en trailer til. Traileren bruges til at opbevare og transportere det der til hørende udstyr, sådan at vi kan tilbyde, at man kan spille floorball udenfor. Da Floorball ikke er velegnet på asfalt pga den ru overflade, glæder vi os til at bruge den nye bane i fremtiden.

Kig forbi vores hjemmeside www.floorball.lystrup-if.dk eller Facebook gruppen Lystrup Vikings.



Billede fra ungdomsholdet i Lystrup floorball

MOTIONS FLOORBALL Tjekliste

- ✓ Sjov motion
- ✓ Nemt at komme i gang
- ✓ Du glemmer tiden
- ✓ Godt fællesskab

MotionsFloorball Mix
 🕒 Mandag fra 18.00- 20.00
 🕒 Onsdag fra 18.00- 19.00
 📍 - Elsted skole - Sal 1
 🕒 Torsdag fra 20.30- 22.00
 📍 - Lystrup idrætscenter - Hal 1

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 Hjørtshøj samt delvist i 8250 Egå, 8240 Risskov og 8200 Nye.



Formand i LIF HB
Sponsoruvalg
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@europe.com



Håndbold
Lene Mesell
Tlf. 61 26 83 13
exleha@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



Krolf
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.



Floorball U11 - U13 - U15
 🕒 Mandag fra 16.45- 18.00
 🕒 Onsdag fra 16.45- 18.00
 📍 - Elsted skole - Sal 1



Bystævnet 1F • 8520 Lystrup • Tlf. 86 22 85 75
Online booking på www.haarshoppen.dk



Bystævnet 5 • 8520 Lystrup • Tlf. 86 22 60 12
Onlinebooking www.frisoerhuset-lystrup.dk

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



TLF: 7562 2919
Skæringvej 110, st.
8520 Lystrup

www.fitogsund.dk

- 🍏 diætist
- 🏃 fitness
- 🧘 fysioterapi
- 👤 personlig træning



SIKKER OG NEM IT TIL BOLIGADMINISTRATION

ktp Data A/S • Sønderkovvej 7 • 8520 Lystrup
Telefon: 86 22 54 33 • Email: info@ktp.dk • ktp.dk

Igen i år har du mulighed for at gå til gymnastik efter sæsonens afslutning!

Holdnavn	Dag og tid	Sted	Periode
Sommerrytme 6-10 år	Tirsdag klokken 16.00 - 17.00	Lystrup Idrætscenter - Gymnastikhallen	Uge 15-20
Sommer Grand Prix Rytme 6-12 år	Onsdag klokken 16.00 - 17.30	Lystrup Idrætscenter - Gymnastikhallen	1. maj til 19. juni
Sommerspring 0.-6. klasse	Torsdag klokken 16.00 - 17.30	Lystrup Idrætscenter - Gymnastikhallen	Uge 15-22

Sommerymnastik 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!

Til sommerymnastik kan du altså enten blive den sejeste på et dansegulv eller lære seje tricks i stortrampolinen.

I år kan du nemlig kaste dig ud i fede rytmeserier til god musik sammen med en masse andre rytme glade gymnaster. Rytmeholdet er både for dig, der har gået til gymnastik i mange eller få sæsoner, men naturligvis også for dig, der

aldrig har gået til gymnastik før, men kunne have lyst til at prøve det af.

Hvis du har lyst til at prøve at lege med vimpel, tøndebånd, bolde eller sjippetove så skal du komme og være med når vi åbner dørene for Sommer Grand Prix rytme gymnastik. Du er velkommen uanset om du har prøvet det før eller er nysgerrig på om det er noget for dig.

Er springgymnastik mere noget for dig er du selvfølgelig også velkommen på springehold, hvor der skal springes en hel masse på både airtrack,

stortrampoliner og meget mere. Der vil blive taget højde for forskellige niveauer, og du er derfor lige så velkommen som helt ny springstjerne som hvis du har prøvet det mange gange før!

Sommerymnastik foregår i vores nye lækre faciliteter i Lystrup Idrætscenter - Gymnastikhallen. Tilmeldingen sker på hjemmesiden: gym-fit.lystrup-if.dk

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



Gør en forskel i lokalsamfundet: Bliv frivillig instruktør/hjælper i Lystrup IF Gymnastik & Fitness!

Lystrup IF Gymnastik & Fitness søger frivillige som ønsker at blive en del af vores fantastiske fællesskab. Med vores nye imponerende gymnastikhal med spejlsal som vi allerede aktivt bruger, er behovet for flere engagerede personer større end nogensinde før. Vores gymnastikforening søger frivillige, som ønsker at gøre en positiv forskel og bidrage til børn, unge og voksnes udvikling gennem gymnastik. Som frivillig handler det ikke kun om at lære fra sig, men også om at skabe et støttende og positivt miljø, hvor gymnaster i alle aldre kan trives og udvikle sig. Ann, en af vores frivillige instruktører, deler sin oplevelse: "Jeg får ekstra smil og energi med hjem efter en time i salen. Da jeg var småbørnsinstruktør, var glæden ved at se de små børn hoppe rundt, og nu som Yoga-instruktør for voksne er det følelsen af at se mine deltagere gå fra timen med større ro og tilfredshed." Som frivillig vil du modtage omkostningsgodtgørelse og adgang til relevante kurser samt hjælp til at komme i gang. Der er utallige grunde til at blive frivillig instruktør hos os. Nogle gør det for at give tilbage til lokalsamfundet ved at skabe aktivitet for byens borgere Andre søger det unikke fællesskab og netværk, der opstår blandt frivillige. Desuden er der mulighed for CV-pleje og kompetenceudvikling samt personlig fysisk form og velvære. Hvis du vil mere om mulighederne for at blive frivillig instruktør i Lystrup IF Gymnastik & Fitness, så kontakt os på info.gym-fit@lystrup-if.dk

Ny sæson 2024-2025

16/6
2024

Vi forventer at åbne for tilmeldingen til ny sæson 2024-2025 søndag den 16. juni 2024 kl. 12.00. Hold øje med vores hjemmeside: gym-fit.lystrup-if.dk/ og vores Facebookside Lystrup IF Gymnastik & Fitness for nærmere info når vi nærmer os datoen.

Efterskole Opvisning 2024

Sikke en aften - glæde, begejstring og fællesskab! Det var fællesbetegnelsen for Efterskole opvisning aftenen den 1. marts 2024 i Vejlbj Risskov hallen.

For 6. år i træk havde vi besøg af efterskoler og denne gang fra fire skoler: Brøruphus Efterskole, Vestbirk Musik- og Sportsefterskole, Flemming Efterskole samt Vivild Gymnastik- og Idræts efterskole. Udover disse havde vi også besøg af AGF og DGI Østjyllands Ynglingehold samt DGI Østjyllands REPhold og vores egne Grand Prix rytmehold og Lystrup Showholdet.

Der var en festlig stemning i hallen med over 900 tilskuere som alle bakkede op om holdene og var med til at danne rammen for nogle rigtig gode timer med lækker gymnastik, god musik og den helt rigtige gymnastikstemning.

På både Flemming Efterskole og Vivild Gymnastik- og Idræts efterskole har vi tidligere gymnaster og frivillige fra foreningen, og det var fedt at se dem på gulvet sammen med deres efterskole venner. Vi glæder os til at se dem tilbage i foreningen igen efter sommerferien.



Jysk Mesterskab Grand Prix Rytme 2024

En kold og våd søndag i marts drog 6 hold, 48 gymnaster samt forældre, til Magion i Grindsted til Jysk Mesterskab i Grand Prix Rytme. Det var en rigtig spændende dag og pigerne havde godt med sommerfugle i maven for der var medaljer på spil.

Alle holdene gjorde det super godt og havde alle forbedret sig siden den forrige konkurrence i februar måned.

Det betød følgende resultater:

Team Nova - Mini Mono rækken - 2. plads
Team Limyé - Mini 10-12 år - 4. plads
Team Saturn - Pigerækken - 1. plads - Jyske mestre
Team Starlight - Juniorrækken - 1. plads - Jyske mestre
Team Aquila - Seniorrækken - 3. plads
Team Lumina - Seniorrækken - 2. plads

Allerede i slutningen af april måned får holdene mulighed for endnu engang at vise hvad de har lært til Danmarksmesterskaberne i Silkeborg.

Gymnastikskoler

5.-7.
aug.

Juhuu det er snart sommerferie og det betyder selvfølgelig gymnastikskoletid. Så er du klar til at sætte fuld fart på din ferie og få 3 dage fyldt med:

- Leg og sjov sammen med andre børn i alderen fra kommende 1. klasse til 11 år
- Spring på måtte og trampolin og øve flikflak, salto og serie til musik
- Mulighed for at forbedre dig i gymnastik, uanset om du er øvet eller nybegynder
- Nye venskaber og masser af bevægelse
- Smil på læben og formiddagsfrugt hver dag

Dette foregår den 5. - 7. august 2024. Hver dag fra kl. 9.00 - 15.00. Tilmelding www.dgi.dk/20240956006 Tilmeldingsfrist: 6. juni 2024.

8.-10.
aug.

Eller er du mere til rytmisk gymnastik/dans/Grand Prix gymnastik:

- Leg og sjov sammen med andre børn i alderen fra kommende 0. klasse til 16 år
- Mulighed for at prøve forskellige tricks med håndredskaber såsom tøndebånd og vimpel
- Lære at gå i spagat, split og de flotteste balancer
- Masser af god musik og små serier som vi sætter sammen til en lille opvisning
- Mulighed for at forbedre dig i gymnastik, uanset om du er øvet eller nybegynder
- Nye venskaber og masser af bevægelse
- Smil på læben og formiddagsfrugt hver dag

Dette foregår den 8. - 10. august 2024. Hver dag fra kl. 9.00 - 15.00. Tilmelding på www.gym-fit.lystrup-if.dk - hold / sommerymnastik. Tilmeldingsfrist: 1. august 2024.



Annie Brock Jensen byder velkommen. Foto: Per Dreyer.

Generalforsamling januar 2024 i Lif Løb & Motion

Generalforsamlinger ser både tilbage og frem. I Lif Løb & Motion kan vi se tilbage på året 2023 med glæde over mange fine løbsresultater i de forskellige løb, som klubmedlemmerne har deltaget i.

Der er kontinuitet i den nyvalgte bestyrelse, og i udvalgene trådte nye medlemmer ind for dem som ønskede at træde ud. Der er en god økonomi i klubben og budgettet for 2024 fastholder kontingentet, og det vil stadig være muligt at deltage i klubløb med betalt startgebyr,

når kontingentet er betalt. I april 2024 holder klubben et stort arrangement med den kendte løbeguru Claus Hechmann, og der arbejdes på, at få Lystrupløbet på skinner den 8. maj.

Figtherpokalen

Hvert år udnævner Lif Løb & Motion Årets Figther. Udover titlen og æren får den valgte sit navn indgraveret på soklen af en fin pokal.

I år gik vandrepokalen til Grethe Madsen, som har været

med fra dag et på løbeklubben Powerwalk hold. Grethe møder troligt op og trods vej og vind, og om sommeren kører hun ind fra sommerhuset for at gå med.

Per Dreyer, som træner powerwalkholdet, havde pokalen med i rygsækken onsdag formiddag, og stor var Grethes overraskelse, da Per afsluttede sin lille tale med at afsløre, at det var hende, der skulle modtage figtherpokalen.



Fighterpokalen: I år gik vandrepokalen til Grethe Madsen, som har været med fra dag et på løbeklubben Powerwalk hold



Intervaltræning

Træner Michael Snerum-Kajofed

Så blev det lyst igen og med grønt pibende op af jorden er det straks nemmere at trække i tøjet til en løbe- eller intervaltur. Vigtig er det at huske, at øjne og fødder skal udfordres så ture og træning ikke bliver trivielle for man kan hurtigt løbe trætt i det.

Hos Lif Løb & Motion løber vi interval hver uge. Intervaltræningen hjælper til at forbedre kondition, muskelstyrke og udholdenhed.

Aktive pauser

Mellem vores intervaller har vi en aktiv pause, pause, hvor pulsen kommer under kontrol eller vi laver forskellige styrke-øvelser

med fokus på core, balance og hoftemobilitet.

Hos Lif Løb & Motion forsøger vi at variere intervaltræningen fra gang til gang. Der skal være noget nyt for øjne og fødder hver gang. Det skal være sjovt og socialt. Det kan godt være, at man skal lave en øvelse, som man har haft

for kort tid siden, men man kan være helt sikker på, at det ikke bliver samme sted, eller også er der indlagt en variation.

Har du lyst, så kom at løb med 4 gange inden du beslutter dig for om vi er noget for dig. Vi løber tirsdag, torsdag og lørdag. Ses vi til næste træning?



Lystrupløbet
Reserver datoen den 8. maj
og kom og vær med til at løbe
dig i form til løbet



LIF LØB & MOTION

Det startede med Lystrup Løbet i 1981, som blev afholdt af en gruppe ihærdige løbere og motionister. I 2004 blev LIF Løb & Motion stiftet som en selvstændig afdeling under Lystrup Idrætsforening. Vi består i dag af mange medlemmer på vidt forskellige niveauer.

Kom og løb med og bliv en del af fællesskabet og deltag i vores mange forskellige løbetilbud.

Som Løb & Motion medlem kan du deltage i alle klubbens aktiviteter, tilskudsløb, og på powerwalk holdet.

Som Powerwalk medlem kan du deltage på powerwalk holdet og i alle klubbens sociale arrangementer.

Som Passivt medlem støtter du op om klubben og kan deltage i alle sociale arrangementer og hjælpe til ved Lystrup Løb og Nisseløb.

Vi holder dig primært opdateret gennem facebook, men deler også informationen på holdsport, hjemmeside, messenger og mail.

Er der en blønde frivillig gemt i dig, er der rig mulighed i nogle af vores mange udvalg; bestyrelse, løbs-, trænings-, tøj-, og arrangementsudvalg.

Læs mere om os og tilmeld dig på:
www.lob-motion.lystrup-if.dk



FÆLLESSKABET

Vi løber meget sammen, i fritiden, i området eller tager på tur til for eksempel Vosnæs Gård, Anholt eller Marselsborg Skov for at se og opleve nyt.

Vi holder sommerafslutning, julefrokost, klubaftener og meget andet.

Og endelig arrangerer vi Lystrup Løb og Nisseløb.



TRÆNING

Vi mødes foran Lystrup Hallen, hvor vi i fællesskab varmer op. Efter opvarmning deler vi os ud i fartgrupper.

Vi løber

Tirsdag kl. 17:00 - 18:00

Onsdag (Powerwalk) kl. 10:00 - 11:00

Torsdag kl. 17:00 - 18:00

Lørdag kl. 8:30 - 10:30

FARTGRUPPER

Vi har mange fartgrupper og vi har helt sikkert en, som passer til dit tempo. Kender du ikke dit tempo (min/km), finder vi det sammen.

Gruppe A - 04:50 - 05:15

Gruppe B - 05:20 - 05:40

Gruppe C - 05:45 - 06:05

Gruppe D - 06:15 - 06:35

Gruppe E - 06:40 - 07:00

Gruppe F - 07:00 - 07:30



POWERWALK

Er du til powerwalk, så ses vi onsdag kl. 10:00 - 11:00 foran Lystrup Hallen.

Timen byder på hurtig gang, intervaller, balance og styrke øvelser, og masser af hygge.

Powerwalk holder et tempo (min/km) på 10:00 - 12:00



DET VIGTIGE

Kom at løb med 4 gange inden du beslutter dig.

Årskontingent til løb - 500 kr.

Årskontingent til powerwalk - 100 kr.

Årskontingent til passivt - 100 kr.

Tirsdag løber vi en tur.

Torsdag løber vi interval.

Lørdag løber vi en længere tur.

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

Vi glæder os til forår



I de 10 år vi har eksisteret, har vi aldrig været udsat for så voldt et vejr og med så dårlige baner, at vi først er kommet i gang til marts. Vi har meget at indhente, da vi får et travlt forår.

Generalforsamling 9/4

Der er generalforsamling den 9. april og vores eget træf er den 7. maj.

Vi har taget det 1. skridt at tilmelde 1 hold i DGI's årlige holdturnering, det bliver spændende hvem vi kommer i pulje med.

Masser af træf...

Dernæst er der taget hul på de første af mange træf. Det første i Åstrup og nu i Sabro, hvor der er tilmeldt 140 spillere fra

hele Østjylland, hvor vi afslutter med fælles spisning i deres dejlige klubhus.

Aftenspil

Aftenspil tirsdag kl. 17.00-19.00 starter den 16. april.

Vi håber på en rigtig hyggelig sæson med såvel gamle Som nye medlemmer

lystrup-if.dk



Respekt & værdighed

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

Bedemand
ISO9001
Eksamineret og
DS certificeret
www.bedemand.org

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



VERDENREKORD (I LYSTRUP):

32 Lystrup Håndbold U5-U7-spillere deltog i stævne i Bellevuehallen

Med en rekorddeltagelse på 32 børn var Lystrup Håndbold stærkt repræsenteret ved minihåndboldstævnet i februar i Bellevuehallen. Trænernes ambition for dagen var klare: at sikre, at alle spillere havde det sjovt, fik mulighed for at skyde på mål og at der var rigeligt med snacks til at holde energien oppe. Men ud over disse praktiske mål var det vigtigste fokus at fremme værdier som fællesskab og holdånd, nemlig

at give plads til andre og være en god ven og holdspiller.

Det var en fornøjelse at se, hvad spillerne har lært i løbet af sæsonen, herunder flotte hopskud, målmandspræstationer (selvom man egentlig ikke rigtig turde at bevæge sig derind) og sågar et underhåndsskud. I en travl hverdag, hvor tid og overskud kan være knap, så kan en stævnedag som denne virkelig være menings-

skabende og en påmindelse om, hvor fedt det egentlig er at være frivillig.

Skal dit barn også gå til håndbold, så kan 2018-børn gå til Trille Trolle, lørdage mellem 9-10 og 0. og 1. klasser træner lørdage mellem 10-11. Der er gratis træning resten af sæsonen til midt april og dit barn kan netop nå med til det afsluttende medaljestævne. Gad vide, om vi skaber en ny verdensrekord her?



51.491,06 kr.

Tak til alle der har tanket OK og støttet Lystrup IF

Super
Brugsen

OK

MOSQUITO · Cykelcenter LYSTRUP

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



Kontingenter 2024
Senior helår 1.150 kr., fra 15. juli 700 kr.
Junior helår 700 kr., fra 15. juli 400 kr.

Familiekontingent
Seniorkontingent, barn/børn ½ kontingent

Tennis 2024 ude – Lige Strax

Udesæsonen 2024 starter om få uger. Lørdag 27. april er der standerhejsningen, der varsler at tiden er inde til igen at betrede gruset og svinge tennisketcheren. Det er fra 13-15, se særskilt box herom. Vinterens aktiviteter med indetennis for dem, der har adgang til det, eller andre ketcheraktiviteter,

afløses af den ægte vare i frisk luft og sol. Erfaringerne fra vintersæsonen viser fortsat, at det skal være en prioritet at søge flere muligheder for at spille tennis indendørs i nærområdet.

April måned står som vanligt i tegn af planlægning og forberedelse af den kom-

mende udesæson. Også som vanligt med det fromme håb, at der kan spilles for den officielle åbning, et håb der aldrig indfries. Frivillige og arbejdsomme medlemmer lægger mange timer i, at baner og anlæg står spilleklare, og der planlægges hvordan sæsonen bliver optimal for medlemsskaren.

En særlig opgave er at finde afløser for sidste års populære træner Francesca, som desværre ikke fortsætter. Træningsopgaven er vigtig for unge tennisinteresserede og skulle også gerne udfylde trænerrolle for seniorer, der vil starte på tennis, eller mere erfarne, der godt vil bygge på. Løbende

information om udviklingen og andre initiativer til gode oplevelser kommer på hjemmesiden liftennis.dk samt ved nyhedsbreve og medlemsmails.

Tennis er sporten med sol, frisk luft, motion, reflekser og reaktioner. Interessert? Hør mere om medlemskab,

prøvetimer, øvelser, træning mm. ved at kontakte nedenstående.

Kontakt kasserer Peter Baktoft 30221588/peter.baktoft@oncable.dk, Henrik Ludolph (senior) 20842309/henrik.ludolph@gmail.com

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



Åbent Hus Vandpolo søndag d. 28 april / gratis



Gratis vandpolodag for drenge og piger mellem 6 og 14 år

Er du mellem 6 og 14 år og glad for at svømme, så skal du prøve at spille vandpolo. Det vil også være en god mulighed for at se, hvad vandpolo er og om du skal gå til vandpolo i næste sæson.

Lystrup Svømning holder søndag d. 28. april 2024 fra kl. 16.30 til 18.00 Vandpolo Åbent hus-dag for alle svømme glade piger og drenge. Her vil du prøve at spille vandpolo, møde trænerne og få en snak med vores ungdomstrænere om, hvad vandpolo går ud på.

Alle er velkommen uanset svømmefærdigheder. Vi har bæltter til rådighed, så du skal kun medbringe dit badetøj og håndklæde. Vi glæder os til at se mange friske drenge og piger i vandet. Hvis dette lyder som noget for dig eller en du kender, så kan du tilmelde dig inde på vores hjemmeside. Tilmelding skal ske senest d. 27. april.

Få pladser tilbage på SommerCamps



5.-9. aug.

Skal du nå at have en plads til Sommer Camps hos Lystrup Svømning? Så skal du skynde dig, da vi allerede har UD-SOLGT i uge 27, og der er få pladser tilbage i uge 32.

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.

Vores camp i uge 32 holdes sidste uge af skolernes sommerferie

- Uge 32 (5.-9. august 2024)
- Man. til fre. kl. 8.30-15.00
- Sted: 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, Action Sport, Aqua fitness 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 våde

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



Senior Sauna Gus torsdag den 11. April (vælg mellem nymfer el. dryader)

Lystrup Svømning byder på Senior Sauna Gus torsdag d. 11. april fra kl. 10.15 - 14.00. Dette er et tilbud for dig der elsker et godt gus og komme helt ned i gear samt at få rørt sig lidt.

Vi står klar med en erfarende Gusmester, energisk aquafitness instruktør og lækre forfriskelser inde i svømmehallen. Efter omklædning slutter vi af med fælles frokost i vores caféområde ude i Momentet.

Imellem gustiderne vil der stå

en vandgymnastikinstruktør klar til dem, der ønsker lidt let træning og udstræk der er med til at få kroppen i balance. Der er selvfølgelig også plads og tid til dem, der ønsker fuld afslapning, blandt andet i vores spabad, sansemotoriske bassin og ved massagedyser i vores varmtvandsbassin. Til de lidt mere kvikke har vi også vores iskolde vildmarksspand.

Vælg mellem to forskellige gus-oplevelser
Der vil være mulighed for at

tilmelde sig 2 forskellige gus i løbet af formiddagen, som er delt op i følgende kategorier efter intensitet:

Nymferne, til dem der ønsker et mildere gus hvor svedperler triller let over panden.

Dryaderne, til dem der ønsker at mærke varmen og er klar på at blive lidt mere udfordret.



Lilla Forårs SaunaGus 2. maj i Momentet Lystrup Svømme- og Aktivitetscenter

Tag en ven under armen og kom til SaunaGus hos Momentet d. 2. maj, hvor vi holder kurraften med temaet: Lilla Forår. 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 du 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.



Der er gang i den 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 blandede 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 bordtennisborde, 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 prøvetime, måske er det noget for dig!



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 - 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
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, grammofonplader 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

Book et møde

Brug for en ny bank?

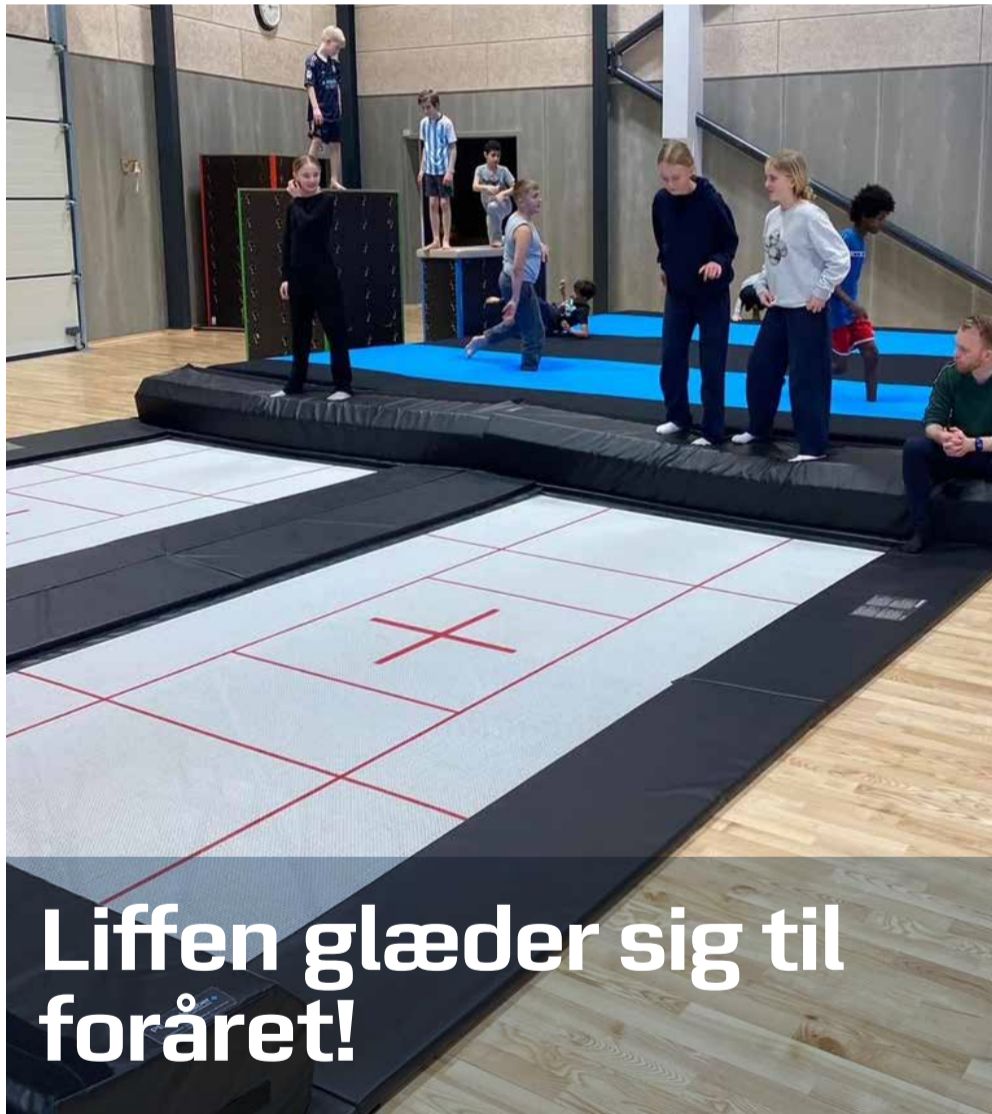
Kig ind - eller kontakt Dorthe Foged på dof@djurslandsbank.dk eller ring på 8630 3532.

Vi lever i mødet



DJURSLANDS BANK

Lystrup Centervej 79 | 8520 Lystrup | 8630 3530 | lystrup@djurslandsbank.dk



Liffen glæder sig til foråret!

Heldigvis råder Liffen over en masse skønne indendørs faciliteter, men derfor glæder vi os alligevel rigtig meget til foråret kommer.

Når varmen kommer...

Når vejret bliver lidt varmere, og de første solstråler viser sig, skal rundbold- og fodboldkampene rykkes ud på græsset, fotoløbet rundt i Lystrup bliver en del sjovere, når vi ikke bliver våde og beskidte, tennisbanerne kan tages i brug, så

foråret giver nogle helt andre muligheder.

Desuden skal skoven benyttes, hvor skov-stratego og lasergame plejer at være et hit. Byggelegepladsen besøges, hvor bålet tændes op, så snobrød og pandekager kan bringe hygge.

Som de fleste nok har bemærket, er byggeriet af Lystrup Idrætscenter i fuld gang, og der står allerede en ny gymnastiksal klar. Den er indviet et par

gange af Liffens børn, hvor de har boltret sig i "Pude graven" Et nyt cafeteria er også i fuld gang med at blive bygget, og vi glæder os til at det hele står færdigt engang i maj. Så et spændende forår på mange punkter venter forude.

I skrivende stund når dette Lif-Nyt er kommet ud, har vi haft fornøjelsen af at have de kommende 4. klasser på besøg, og vi ser frem til at de starter i august 2024.



SKAB EN EKSTRA STUE UNDER MARKISEN

LUK LYSET IND OG HOLD VARMEN UDE MED VORES SCREENS

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