

# Fælles træning til Royal Run 2025



I foråret 2025 kommer Royal Run til Viborg, og hvem i vores lokalområde vil ikke gerne opleve det.

Royal Run har 3 distancer til enten gå eller løb. Det er "One Mile" (1,6 km), 5 km eller 10 km. Billetter til Royal Run kommer til salg i november måned 2024 og forventes revet væk. Det er derfor en god idé at få prøvet formen af, så man kan danne sig et realistisk billede af ens ambitionsniveau.

Det er ikke nogen hemmelighed, at det er lettere at komme ud af fjerene, hvis man har aftaler med andre om løb. Borup IF genopliver for en stund løbeklubben "BIF Runners" og holder lørdag den 5. oktober 2024 kl. 0900 et opstartmøde, hvor interesserede kan aftale fælles træning her i efteråret 2024 og igen i foråret 2025.

Der er fokus på, at alle skal kunne være med og at det er muligt at få en langsom optræning, så overbelastningsskader undgås. Derfor starter de fælles træninger allerede her i oktober, så interesserede kan træne sig op fra 0 til 5 km her i efteråret og så eventuelt tage skridtet videre fra 5 til 10 kilometer efter nytår.

Husk det er sundt at træne og det er sundt at have fællesskaber. BIF Runners har fokus på begge dele, så ud over de fælles træningsdage, vil der være sociale tiltag på programmet. Det er alt fra simple "tredje halvleg" med en øl eller sodavand efter træningen til fælles morgenmad eller udflugter til nabobyer for at prøve deres løberuter. Alt dette aftaler vi nærmere ved mødet i Borup IF Klubhus, Låstrupbakken 10, 8832 Skals på lørdag.

Mødet lørdag den 5. oktober kl. 0900 er først og fremmest en forventningsafstemning og et møde, hvor vi vejrer stemningen for den nye aktivitet.

Mødet starter med fælles morgenmad kl. 0900, derefter fælles information og vi slutter af med en gåtur, hvor én af vores 5 km ruter vises. Dem der allerede er i gang med at løbe kan med fordel løbe først og derefter deltage i fælles morgenmad og information.

Vores drøm er at vi kan stille et hold fra vores lokalområde til Royal Run i 2025 med den sidegevinst, at Låstrup og Nr.Rind kommer til at vinde lokaldysten 2025 enten på flest kilometer pr. indbygger eller på bedste fremgang i forhold til 2024.

Vi håber på god opbakning til mødet og til den fælles aktivitet.

Tilmelding er ikke nødvendig, men giv gerne et hint til Morten på tlf. 41783523, så vi har en idé om, hvor mange rundstykker, der skal købes.

# Jordens forhistoriske klimakatastrofer

Streamingforedrag Nr.Rind Forsamlingshus – 1. oktober 2024, kl. 1900



**Igennem Jordens 4,6 mia. års historie har klimaet ændret sig mange gange. Variationer i drivhuseffekten har spillet en nøglerolle i Jordens klimaforandringer, men hvad styrede drivhuseffekten før vi mennesker kom til, og hvad kan vi lære af det?**

Igennem Jordens 4,6 mia. års historie har klimaet ændret sig mange gange – fra ekstreme kuldeperioder hvor Jorden var dækket af is og sne til globale hedeølger med skove og krokodille-lignende dyr i Arktis. Variationer i drivhuseffekten har spillet en nøglerolle hele vejen igennem, men hvad styrede drivhuseffekten før vi mennesker kom til, og hvad kan vi lære af det?

Én af Jordens unikke egenskaber er at dens yderste lag er brudt op i store plader som kan bevæge sig, kaldet pladetektonik. Når de tektoniske plader bevæger sig, kan det resultere i perioder med mange vulkanudbrud som tilfører CO<sub>2</sub> til atmosfæren. Ligeledes kan bevægelse i de tektoniske plader også resultere i perioder med meget bjergkædedannelse som fjerner CO<sub>2</sub> fra atmosfæren ved at omdanne CO<sub>2</sub> til mineraler som bindes i jordlagene. Jordens pladetektonik har altså en tydelig indvirkning på vores klima via dens påvirkning på kulstof, C, et yderst vigtigt grundstof.

Kom og hør om Jordens klimahistorie, kulstofkredsløbet og menneskers indflydelse på det. Du vil i foredraget også høre mere om omdannelse af CO<sub>2</sub> til mineraler og hvordan forskerne vil udnytte Jordens geologiske lag til aktivt at fjerne CO<sub>2</sub> fra atmosfæren. Jorden har en 4,6 mia. år lang klimahistorie – hvad kan vi lære af fortiden og hvor er vi på vej hen?

**Forelæsere: David Lundbek Egholm**

**Sprog: Dansk**

**Entré: gratis**

[Se mere om foredraget via dette link.](#)



# Yoga i Låstrup efterår 2024

Er du Yoga-interesseret 😊 så kik endelig med. Yoga i efteråret 🧘 er nu åben for tilmelding ❤️

Disse hold er for dig, der ønsker at gøre noget godt for dig selv 🧘 Jeg vil gøre alt for at hjælpe dig 🤗

Måske er efteråret den tid på året, hvor din krop har behov, for både indre og ydre styrke. 🍁

Vær sikker på en plads. Tilmeld dig allerede nu, på 29847323 gerne sms.

I Yoga timerne er der mulighed for, at få pulsen op, i energi fyldt flow yoga. Men også mulighed for at sætte tempoet ned og mærke hovedet bliver tømt, for unødvendige tanker med Yin yoga, Blide, dybe, rolige stræk, med hjælp fra din vejrtrækning. Du bliver guidet ind i øvelserne 🦋

Da kulturcenter Værestedet er under renovering, forgår Yoga timerne I Låstrup forsamlingshus. Et fint lokale til vores fælles yoga timer 🧘 🧘

**Vi starter i uge 40 til og med uge 49 🤝 🤝**

- 🌟 Mandag kl 16.30 til 17.50 yoga for alle.
- 🌟 Tirsdag kl 9.45 til 10.45 yoga for seniorer.
- 🌟 Tirsdag kl 15.00 til 16.20 Yin Yoga
- 🌟 Onsdag kl 17.15 til 18.35 Yoga flow med Yin.
- 🌟 Onsdag kl 19.00 til 20.10 power Yoga,  
Med gode stræk - Kun for mænd 🤝

Prisen for deltagelse er 850 kr., Som betales seneste 25 september 🧘 Man betaler med mobil pay på 36659 til Sundstrup Zoneterapi. Eller kontant 1. gang vi ses 🤗

Har du aldrig før deltaget, er du selvfølgelig velkommen til en gratis prøvetime 🤗

Jeg ser frem til vi ses på eget underlag, hvor du bestemmer 🤗

Sammen med en masse Yoga venner 🧘

Del også gerne med dine venner. 🤝 Så de også kan mærke, hvad Yoga gør for krop og sind 🧘

Husk at dyrker du andre former for sport, gør det desuden din træning komplet. 🚴 🏃 🤝

Husk at medbringe vand, yoga-måtte og et tæppe 🧘

Dejlig sommer til alle ☀️

**Yoga hilsen**

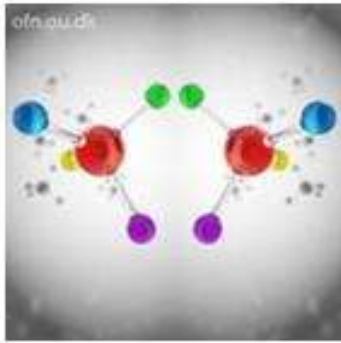
**Tove** 🧘 ❤️



# Livestreaming fra Aarhus Universitet

Vi forsætter med livestreaming i efteråret med 6 spændende foredrag direkte fra søauditorierne på Aarhus Universitet. Tirsdage jf. programmet kl. 19:00 til 21:00, - fri adgang og kaffe med kage til Værestedspriser

**OBS: På grund af ombygningen af Værestedet streamer vi forsat i efteråret i Nr Rind Forsamlingshus, Kirkevej 2, 8832 Skals.**



## Spejlbilleder og molekyler

**Tirsdag: 24-09-2024**

*Spejlbillede-molekyler består af samme atomer, men er et spejlbillede af hinanden. Det ene kan være vital for os mens den anden version kan være giftig. Derfor er det afgørende at forstå molekylernes struktur – bl.a. når der udvikles nye lægemidler.*

**Forelæser:** Professor i kemi Karl Anker Jørgensen ved Institut for Kemi, Aarhus Universitet.



## Jordens forhistoriske klimakatastrofer

**Tirsdag: 01-10-2024**

*Igennem Jordens 4,6 mia. års historie har klimaet ændret sig mange gange. Drivhuseffekten har spillet en nøglerolle i Jordens klimaforandringer, men hvad styrede drivhuseffekten før vi mennesker kom til, og hvad kan vi lære af det?*

**Forelæser:** Professor i geofysik David Lundbek Egholm ved Institut for Geoscience, Aarhus Universitet.



## Teleskopet – vores øje til universet

**Tirsdag: 22-10-2024**

*Teleskoperne giver os ikke bare flotte billeder, men kan også give os viden om bl.a. big bang og universets udvidelse, samt om stjerners grundstofindhold og deres exoplaneter. Hør om teleskopets historie og hvordan det er nøglen til at forstå universet.*

**Forelæser:** Professor i astrofysik Hans Kjeldsen og Museumsinspektør i videnskabshistorie Hans Buhl, Aarhus Universitet.



## Tal, tilfældigheder og tipping points

**Tirsdag: 05-11-2024**

*Statistik kan nemt misbruges og fejltolkes, men statistik spiller også en vigtig rolle i at forstå verden omkring os. Hør om statistikens heldige og mindre heldige historier og dyk ned i den nyeste forskning omkring tipping points i klimaet.*

**Forelæser:** Professor i statistik Susanne Ditlevsen ved Institut for Matematiske Fag, Københavns Universitet.



# Livestreaming fra Aarhus Universitet



## **Fortidens og fremtidens vilde natur**

**Tirsdag: 12-11-2024**

*Mange dyre- og plantearter er i disse år i tilbagegang – men hvornår begyndte nedgangen og hvad er årsagerne? Lær naturens spilleregler at kende for bedre at komme de truede arter til undsætning.*

### **Forelæsere:**

Naturrådgiver Anne Eskildsen.

Professor i biodiversitet Rasmus Ejrnæs ved Institut for Ecoscience, Aarhus Universitet

Professor i økologi Hans Henrik Bruun ved Biologisk Institut, Københavns Universitet.



## **Videnskaben bag øl**

**Tirsdag: 19-11-2024**

*Hos Carlsberg brygger de ikke kun øl – deres forskningslaboratorium har gennem årene også udviklet viden og nye teknikker som ikke kun har forbedret produktionen af øl, -men som også har bidraget til forskning i bl.a. gær og klimatolerante planter.*

**Forelæsere:** Leder af Carlsberg Laboratorium, Birgitte Skadhauge og brygmester Erik Lund ved Carlsberg Laboratorium.

**Obs! Tid: 19:00 - 21:30** (NB! Bemærk forlænget pga. smagsprøver)

**Entré: 30 kr.** (også pga. smagsprøver).

# Valg til menighedsrådet

## Ekstra runde



**Det lykkedes ikke at få besat alle pladser i det nye menighedsråd for Ulbjerg, Lynderup og Låstrup Fællessogn. I menighedsrådet er der 2 pladser til Låstrup Sogn, 2 pladser til Lynderup Sogn og 3 pladser til Ulbjerg sogn.**

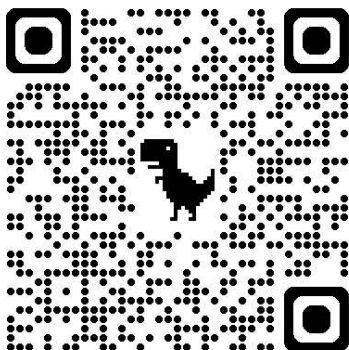
**Ved menighedsrådsvalget tirsdag den 17. september 2024 blev der valgt 1 fra Låstrup, 1 fra Lynderup og 2 fra Ulbjerg. Det betyder, at der fortsat er 1 vakant plads for hver af de 3 sogne.**

**Derfor afholdes et ekstra valg i starten af oktober.**

**Kom og deltag i folkekirkens mindste demokratiske enhed, og i Danmark er der 1.650 menighedsråd, som bestyrer landets sognekirker.**

**Læs mere om menighedsrådets arbejde her:**

<https://www.stiftsjura.dk/vejledninger/menighedsraad/menighedsraadets-arbejde>



### BRUG DIN STEMME

Tirsdag den 17. september er der valg til dit lokale menighedsråd.

Her kan du bruge din stemme.

På dagen kan du både stille op til valget og være med til at forme det nye menighedsråd.

Med op den 17. september og deltag i fællesskabet. Med op og brug din stemme.



**Menighedsrådet for Ulbjerg, Lynderup og Låstrup sogne**

# Lotterispil

Låstrup Forsamlingshus.

Hver fredag kl. 19.00

## Kalender for 3. kvartal 2024

05.07.2024	SOMMERSPIL		
12.07.2024	GRATIS KAFFE		
19.07.2024			
26.07.2024	2 x udtrækning på kontrolkupon		
02.08.2024			
09.08.2024	GRATIS KAFFE		
16.08.2024			
23.08.2024			
30.08.2024			
06.09.2024	2 x udtrækning på kontrolkupon		
13.09.2024			
20.09.2024	GRATIS KAFFE		
27.09.2024	2 x udtrækning på kontrolkupon		



	26	01	15		03	12	
24		16		09		10	25
02	14	17	28		32	05	
	23		06	36		07	33

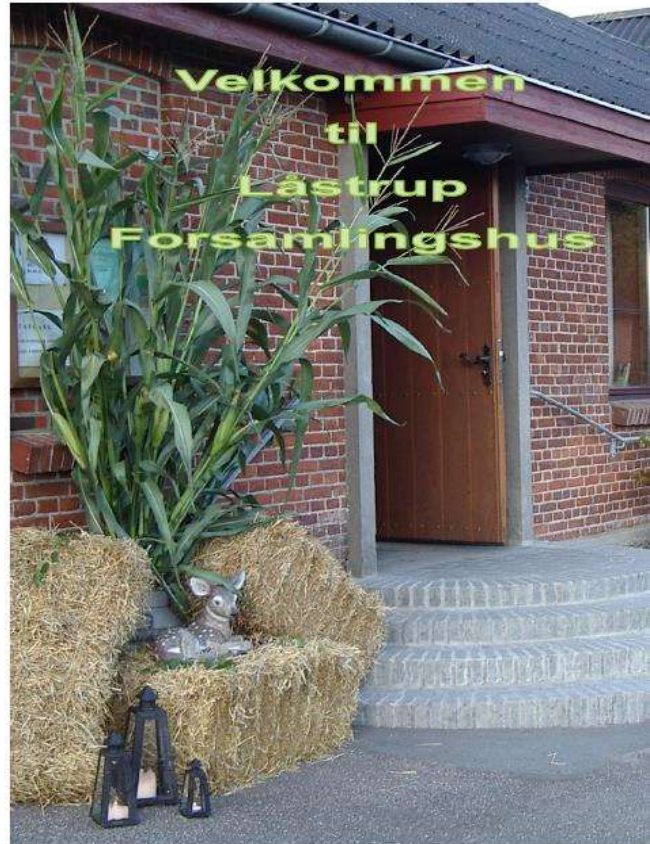




## Støt forsamlingshuset

Medlemsfordele og billigere priser ved leje af forsamlingshuset som medlem.

Kontingent årlig:  
350 kr. for husstande  
175 kr. for personligt medlemskab



### Faciliteter

2 gode lokaler for henholdsvis 30 og 125 personer  
Velfungerende køkken med opvaskemaskine og andre hjælpemidler  
Hyggelig baggård med mulighed for opstilling af grill.

### Priser

	Medlem	Andre
Store Sal (incl. lille sal)	500 kr	1000 kr
Lille Sal	250 kr	600 kr
Udlejning til ungdomsfester depositum (unge under 21)	4000 kr	4000 kr
Porcelæn, middag incl. kaffe pr. kuvert	8 kr	8 kr
Porcelæn, kaffe pr. kuvert	4 kr	4 kr
Elforbrug (pr. kW)	6 kr	6 kr
Erstatningspris v. knust, bortkommet porcelæn pr. stk	15 kr	15 kr

Vi glæder os til at se jer i Låstrup Forsamlingshus  
Følg os på facebook  
Med venlig hilsen, Bestyrelsen

### Overnatning

Her henvises til Kulturcenter Værestedet 100 meter fra forsamlingshuset  
86694510 - 6133 4511 - [www.kulturcenterlaastrup.dk](http://www.kulturcenterlaastrup.dk)

Låstrup Forsamlingshus  
Låstrupvej 47  
8832 Skals

Udlejning tlf. 22101677

<b>Formand</b>	Henning Laustsen	40400174	hl58@live.dk
<b>Kasserer</b>	Jeannette Larsen	40367015	jkl@pc.dk
<b>Udlejning</b>	Tonny Svendsen	22101677	tonny12viborg@gmail.com
<b>Inspektør</b>	Henning Laustsen	40400174	hl58@live.dk
<b>Sekretær</b>	Inger Nielsen	61468173	ingerogbent32@gmail.com
<b>Medlem</b>	Anne Grethe Frederiksen	40256455	agfrederiksen@gmail.com





## Vigtige datoer til kryds i kalenderen:

Streaming – Jordens forhistoriske klimakatastrofer	1. oktober
Bevægelsesfællesskab starter i BIF Runners	5. oktober
Valg til Menighedsrådet anden runde	8. oktober
Streaming – Teleskobet-Vores øje til universet	22. oktober
Fjordklyngen Naturformidling - Pop up vild middag	25. oktober
Kend din Fjordklynge – Sundstrup	27. oktober
Streaming – Tal, tilfældigheder og tipping points	5. november
Streaming – Fortidens og fremtidens vilde natur	12. november
Borup IF afslutningsfest	16. november
Streaming – Videnskaben bag øl	19. november
Kend din Fjordklynge – Ulbjerg	24. november
Juletræstænding i Låstrup	1. december
Sct. Lucia optog	12. december
Generalforsamling Låstrup-Nr.Rind Vandværk	27. februar
Vejfest Låstrupvej	26. april

## Link til Fjordklyngemagasinet online

<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen-01-2020/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen-01-2020/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_02-2020/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_02-2020/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_03-20/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_03-20/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_04-20/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_04-20/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_05-21/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_05-21/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_06-21/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_06-21/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_07-21/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_07-21/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_08-21/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_08-21/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_09-22/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_09-22/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_10-22/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_10-22/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_11-22/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_11-22/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_12-22_low/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_12-22_low/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_13_23/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_13_23/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_14-23/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_14-23/</a>
<a href="#">fjordklyngen_15-23</a>
<a href="#">Fjordklyngen 16-23</a>
<a href="#">Fjordklyngen 17-24</a>
<a href="#">fjordklyngen_18-24 (epaper.dk)</a>
<a href="#">fjordklyngen_19-24 (epaper.dk)</a>

## Tip om gode eller sjove hjemmesider på nettet.

Låstrup officielle hjemmeside	<a href="http://www.laastrup.dk/">http://www.laastrup.dk/</a>
Borup Idrætsforening	<a href="http://www.borupif.dk/">http://www.borupif.dk/</a>
Låstrup Forsamlingshus	<a href="http://www.borupif.dk/laastrup/forsamlingshuset/">http://www.borupif.dk/laastrup/forsamlingshuset/</a>
Kulturcenter Værestedet	<a href="http://www.kulturcenter-laastrup.dk/">http://www.kulturcenter-laastrup.dk/</a>
Låstrup Kirke	<a href="http://sogn.dk/laastrup/">http://sogn.dk/laastrup/</a> og <a href="http://www.borupif.dk/laastrup/laastrup-kirke/">http://www.borupif.dk/laastrup/laastrup-kirke/</a>
Skovbørnehaven Fredly	<a href="https://skalsbh-viborg.aula.dk/">https://skalsbh-viborg.aula.dk/</a>
Skals Skole	<a href="https://skalsskole.aula.dk/">https://skalsskole.aula.dk/</a>
Viborg Kommune referater	<a href="https://viborg.dk/demokrati-og-indflydelse/dagsordener-og-referater/?contextId=4198&amp;text=&amp;type=1&amp;term=9930ceb8d1654ccc8a2a7f96cc0800a2&amp;committee=&amp;offset=0&amp;limit=12">https://viborg.dk/demokrati-og-indflydelse/dagsordener-og-referater/?contextId=4198&amp;text=&amp;type=1&amp;term=9930ceb8d1654ccc8a2a7f96cc0800a2&amp;committee=&amp;offset=0&amp;limit=12</a>
Låstrup/Nr.Rind Vandværk	<a href="http://laastrupnrrindvand.dk/">http://laastrupnrrindvand.dk/</a>
Spar i Skals	<a href="https://spar.dk/butik/spar-skals">https://spar.dk/butik/spar-skals</a>
Viborg Kommune side om Låstrup	<a href="https://kommune.viborg.dk/Om-kommunen/Viborger/Byer-og-landsbyer/K-L/Laastrup">https://kommune.viborg.dk/Om-kommunen/Viborger/Byer-og-landsbyer/K-L/Laastrup</a>
Vejrudsigt for Låstrup	<a href="https://www.yr.no/sted/Danmark/Midtjylland/Laastrup/">https://www.yr.no/sted/Danmark/Midtjylland/Laastrup/</a>
Ugeavisen	<a href="https://www.e-pages.dk/ugeavisenmoeldrupaalestrup/187/">https://www.e-pages.dk/ugeavisenmoeldrupaalestrup/187/</a>
Gamle billeder fra Låstrup og omegn	<a href="https://www.facebook.com/groups/1698392143718956/">https://www.facebook.com/groups/1698392143718956/</a>
Skals Idrætscenter og svømmehal	<a href="https://skalshallen.dk/">https://skalshallen.dk/</a>
Lyn og torden liveopdatering	<a href="http://da.blitzortung.org/live_lightning_maps.php">http://da.blitzortung.org/live_lightning_maps.php</a>
Flystyrt i Låstrup oktober 1944	<a href="https://www.airmen.dk/pdfs/Flystyrtet_Laastrup.pdf">https://www.airmen.dk/pdfs/Flystyrtet_Laastrup.pdf</a>
Risgården hjemmeside.	<a href="https://risgaard.net/">https://risgaard.net/</a>
Viborg Kommune – tip til forvaltning	<a href="https://kommune.viborg.dk/Borger/Trafik-og-veje/Vej- hvad-goer-kommunen/Park-og-vej/HjaelpGivEttip">https://kommune.viborg.dk/Borger/Trafik-og-veje/Vej- hvad-goer-kommunen/Park-og-vej/HjaelpGivEttip</a>
Danmark set fra luften	<a href="#">Klik på dette link for at se hjemmesiden med masser af gamle luftfotos fra hele Danmark.</a>
Lokalhistorisk Arkiv for Møldrup og Omegn	<a href="http://www.moeldrup-arkiv.dk/">http://www.moeldrup-arkiv.dk/</a>
Hjarbæk Sjægtelaug	<a href="http://www.sjaegt.dk">www.sjaegt.dk</a>
Kirkernes hjemmeside	<a href="https://www.ulbjerg-lynderup-laastrup.dk/">https://www.ulbjerg-lynderup-laastrup.dk/</a>
Fjordklyngen	<a href="http://www.fjordklyngen.dk">www.fjordklyngen.dk</a>

## Nyhedsmail til Borup Idrætsforenings medlemmer og borgere i Låstrup og Nr.Rind

Nyhedsmailen udgives som udgangspunkt ugentligt mandag morgen. Informationer til nyhedsmailen sendes hurtigst muligt til [Laastrup@outlook.com](mailto:Laastrup@outlook.com) Opslag forsøges udgivet 2 uger i træk lige op til arrangementet. Inden da er det muligt at få et arrangement nævnt i rubrikken "Vigtige datoer til kryds i kalenderen".

Informationer om arrangementer og initiativer med interesse for borgerne i Nr.Rind og Låstrup og medlemmerne i Borup Idrætsforening kan optages i nyhedsmailen. Herunder også åbent hus-arrangementer, generalforsamlinger, kurser, omtaler mv.

