

Yoga og Mindfulness på Kulturcenter Værestedet i Låstrup

START - Mandag den 2. januar fra 10.00 til 11.30

- med let og skånsom yoga hvor alle kan deltage.
Der vil være mindfulness de sidste 30 minutter.
mulighed for 6 gange for 500 kr. eller 10 gange for 700 kr.

START - Tirsdag den 3. januar fra 17.15 til 18.45

- med Mindfulness og Yoga.
Hvor vi starter med Mindfulness og slutter med yoga.
Mulighed for at deltage 6 gange for 500 kr. eller 10 gange for 700 kr.



Hvis man ønsker at deltage enkelte gange koster det 85 kr. pr gang

Alle må deltage på kryds og tværs alt efter hvad dag der passer bedst.

Hvis man har mulighed er det tilladt at komme både mandag og tirsdag til samme pris.

Husk at medbringe et tæppe, til vores afslappende øvelse til sidst :-)

Hvis du gerne vil deltage, vil jeg gerne høre fra dig på

TLF: 2984 7323 el. 8669 7323



Mange julehilsner fra Sundstrup Zoneterapi

ved Tove Frederiksen
Krop og Sind i balance :-)



Igen i år indbyder Borup IF til familie julestævne i Skals hallen den 26/12-16.

I år har vi prøvet at ændre lidt i konceptet. Vi har i år lavet en ny række, "familie-ungdomsrækken", for at udligne de store niveauforskelle i familie-børnerækken, samt at det er et stort spring, for de unge mennesker, at gå fra at spille i børnerækken og op til familierækken

Der spilles i familie-børnerækken, familie-ungdomsrækken og i familierækken.
Stævnet starter kl. ca. 9.00 og forventes færdig hen på eftermiddagen.

*Der spilles indledende runder, hvorefter alle hold går videre til en A eller B slutrunde.
I den sidste runde vil der være præmie til dem der bliver nr. 1 og 2 i både A og B rækken.
Derudover vil der være spurtpræmier.*

Tilmelding senest
den 15. december

Tilmelding eller yderlig information kontakt Line Bach Møller
tlf. 2890 4804 / e-mail: linebmoeller4_@hotmail.com



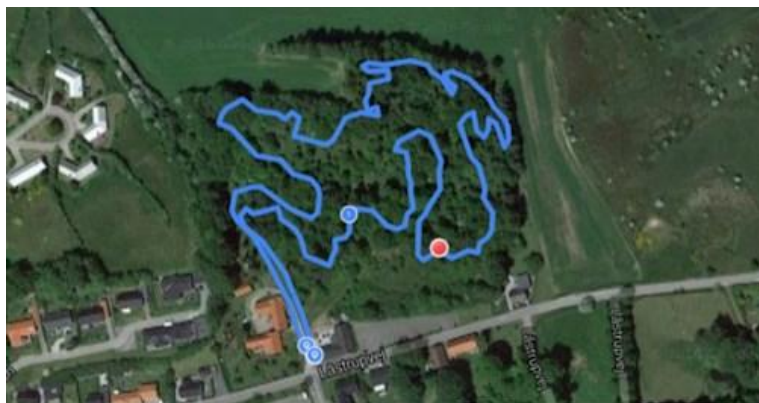
læs mere på www.borupif.dk eller [her](#)

Frivillige til hjælp med MTB teknikspor søges

Fjordklyngens MTB arbejdsgruppe har nu haft et teknikspor på tegnebrættet i lidt tid. Forskellige fag personer har givet deres besyv med, og der er tegnet en grov skitse over, hvordan skoven kan passeres på en måde, der kan give nogle udfordringer for MTB-cyklister.....

Derfor var der arrangeret arbejdsdag i skoven i lørdags.

Arbejdet fortsættes lørdag den 17. december kl 08.30-12.00



Arbejdsdagen starter med fælles stående rundstykke og en kop kaffe. Mødested er terrassen bag Låstrup Forsamlingshus kl. 0830. Arbejdsopgaver fordeles, mens kaffen indtages stående.

Giv gerne besked til Hans Kurt Tougaard på tlf. 2016 6079, eller Line Bach Møller på 28904804, så arbejdsgruppen kan danne sig et overblik over, hvor meget kaffe, der skal brygges, og medtag evt. egne arbejdsredskaber - F.eks. sav, skovl, økse mv.

Fjordklyngens arbejdsdag på MTB spor i Låstrup

Fjordklyngen arbejdsdag i lørdags...

20 frivillige fra de forskellige byer i Fjordklyngen tog lørdag den 10. december forskud på afbrænding af julefedtet, da der blev svedt til den store guldmedalje i Svend og Lones skov i Låstrup.

Anledningen var etablering af mountainbike-teknikspor, der skal bruges til et kursus på Kulturcenter Værestedet efter nytår. Line Bach Møller, Tina Dahl og Hans Kurt Tougaard har sammen med Thomas Olesen fra Viborg MTB-Spor lagt en rute gennem skoven, der kan give kursisterne gode fysiske udfordringer på kurset. Lørdag var dagen, hvor væltede træer, bundvegetation og det bløde græs skulle fjernes fra sporet så man sikkert kan cykle på ruten. Thomas Olesen beroligede på forhånd skovejeren, for umiddelbart kan det se groft ud, når der graves op i skovbunden, men det udjævner sig hurtigt, når vegetationen igen gror til.

De 20 frivillige, der havde meldt sig til at hjælpe med at få sporet etableret startede dagen med rundstykker i Svend og Lones lade. Der blev lavet 5 arbejds hold, der tog hul på at gøre skoven farbar. Bevæbnet med hakker, skovle, motorsave, ørnenæb og andet værktøj, gik arbejds holdene i krig, og hurtigt blev skoven mere åben og fremkommelig. Det kommende spor blev hurtigt synligt, og farbart for fodgængere i første omgang. Efter 3 timers frivilligt arbejde var hele ruten etableret.



Alle var enige om, at der kan blive nogle gode udfordringer på ruten, og dertil en fantastisk udsigt over Hjarbæk Fjord fra den bynære skov i Låstrup.

Næste arbejdsdag bliver på **lørdag d. 17. december**. Vi mødes ved forsamlingshuset kl. 8.30 til en kop kaffe og et rundstykke. Vi skal bygge nogle spændende forhindringer til teknikkurset:

Step-ups, drops, bunny-hops m.m.
Men banen kan cykles allerede nu,

Tak til de frivillige hjælpere. Uden frivillige kræfter, ville et sådant projekt ikke kunne lade sig gøre.

Se billeder fra arbejdsdagen på [dette link](#).

MTB Teknikkursus

Er du til MTB, vil du mere?

Fjordklyngen afvikler et fantastisk teknikkursus i MTB på Værestedet, startstedet for det meget omtalte 60 km MTB spor i Fjordklyngen.

Kurset består af 3 kursusgange. Efterfølgende er der mulighed for at deltage i et mountainbike orienteringsløb sponsoreret af Fjordklyngen.

Instruktører:

Niels Taarsted: En erfaren MTB rytter og underviser fra Viborg, udbyder af MTB kurser og -træning. Har været træner for de bedste MTB ryttere fra Viborg, samt i særlige kombinationer af Spinning og TRX styrketræning.

Line Møller: Adventure instruktør fra Oure Højskole. Hjælpeinstruktør på teknikkurset.

Jørn Svendsen: Rutineret planlægger af mange MTB orienteringsløb, bl.a. vintercup-løbene. Mange alm. orienteringsløb både i klubber og i militæret.

Program:

Kl. 9.15 er der rundstykker, kaffe, te mm. og masser af morgenhygge

Kl. 10.00 alle sidder i sadlerne, klar til dagens undervisning.

Kl. 13.00 slut for dagens teknik-træning, muligheder for køb af øl og vand

Datoer:

Hold 1: 8. januar, 12. februar og 5. marts

Hold 2: 15. januar, 19. februar og 12. marts

Orienteringsløb begge hold: 26. marts

Pris: 600 kr. pr. deltager incl. morgenmad.

Tilmelding:

Til fjordklyngenmtb@gmail.com med angivelse af navn, tlf.nr. og ønsket hold nr.

Tilmeldingsfrist 26/12 2016. Højst 15 deltagere pr. hold.

Først til mølle princippet.

Betaling:

Beløbet indbetales på konto nr: 9261 4190004428 med angivelse af navn og mærket "MTB" senest d. 31/12 2016.

Sted: Kulturcenter Værestedet, Låstrupvej 38, 8832 Skals

Yderligere info: fjordklyngen.dk/MTB-kursus eller 20166079 (Hans Kurt)

Medbring: Mountainbike samt udstyr, der passer til vejret og tre timers undervisning. Det bliver ikke +stillestående undervisning. Husk at tjekke vejrudsigten.

Se mere på fjordklyngens hjemmeside <http://fjordklyngen.dk/mtb-kursus/>



Renovering af omklædningsrum i Borup IF klubhus.

Borup IF's klubhus, der blev indviet i 1954 og siden renoveret i 1976, står foran en ny renovering/ modernisering.

Viborg Kommune, Den Jyske Sparekasse og Nordea har alle spyttet i kassen, så det er blevet muligt for Borup Idrætsforening at igangsætte en tiltrængt renovering af omklædning 1 og 2.

Lørdag morgen kl. 0800 mødte 8 af klubbens frivillige hjælpere op for at tage hul på nedbrydning af inventar og flisebelægning i de 2 omklædningsrum. De nuværende omklædningsrum 1 og 2 blev senest i 1976 renoveret med bl.a. centralvarme m.m. Samtidig blev rummet mellem omklædningsrummene tillagt omklædning 1. (se foto)



Rummet mellem nuværende omklædning 1 og 2 blev tidligere brugt til at opbevare bold(e) når vi havde flere, til at lappe bolde, banke søm/propper på støvlerne samt omklædning for dommere. Sædvanen dengang var dog at dommer havde omklædning sammen med hjemmeholdet i hjemmeholdets omklædningsrum.

*I 50'erne spillede vi fodbold søndag eftermiddag, og det var heller ikke ualmindeligt, at dommer ankom til Låstrup med rutebil før middag og spiste middag i Brugsen hos **Edith og Harald Bertelsen**.*

Efter en fælles morgenmad og fordeling af opgaverne gik de frivillige i gang med skruemaskiner, borehamre og lufthamre, mens andre sørgede for forplejning til de hårdt arbejdende fodboldspillere og hjælpere.

Efter dagens arbejde er alt inventar afmonteret og alle fliser er banket af gulv og vægge. Der arbejdes videre på renoveringen i de kommende weekender.

Foreløbig stor tak til de hjælpere, der har anvendt deres weekend for at Borup IF kan tilbyde sine medlemmer nogle gode faciliteter. Når renoveringen er tilendebragt er det til omklædningsrum, hvor gulvet er sænket i forhold til det nuværende niveau. Der bliver gulvvarme, nye fliser og nyt maling overalt.

[Se billeder fra arbejdsdagen på dette link.](#)

