

# Nyhedsbrev OKTOBER 2015 fra Randers Freja Motion

---

## **Klubfest 6. nov kl 18.30**

Festudvalget som jo består af Lene N., Rita, Jens A., Erik H. og Peder har holdt møde et par gange og det meste er på plads, vi holder lige et afsluttende møde d.27/10 når alle tilmeldinger er registreret, så vi kan få det sidste "konfirmeret". M.h.t. betaling henviser vi til konto. nr. 9321-3215620696. Der er god gang i tilmeldingen, så vi ser frem til en fin fest... Mvh Festudvalget.

## **Annette skriver om Zig-zag løbet**

Søndag den 27. september afholdt RFM Zig Zag løbet i Fladbro skov i det mest fantastiske efterårsvejr. Solen skinnede og humøret var højt. Ruten var rigtig fin og lidt hård med en stejl bakke i skoven. Fra RFM deltog 9 medlemmer og nogle børn. Der var flot sejr til Judith på den mellemlange rute og til Klaus på den lange rute. Et godt tilrettelagt løb i skønne omgivelser ☺

## **Massage**

Så er vi igang med efteråret og måske trænger du til massage igen. Jesper ( massøren) kommer søndage i oktober. Så skriv dig på listen i klubben. Tiden er 1/2 time og koster 150kr Rita.

## **PV skriver om Rougsøløbet 2015**

7 løbere fra Randers Freja Motion deltog i dette års Rougsøløb. Erik L., løb 4 KM ruten. Casper deltog i 6,8 km ruten og på 11 km. deltog Knud, Hans, Evan, Klaus G. og Judith. Godt 200 løbere gennemførte de flade ruter - bla. rundt om Langesø i Løvenholm skoven. Vejret var ikke med os - men frisk tur i regn og blæst.

## **Formanden skriver om School on the Run**

School on the run løb af stablen fredag d. 25. september (formandens fødselsdag), hvortil R.F.M. hjalp Atletikkens Venner med 14 vejvisere. Da løbet i år skulle deles op i 2 starter med forsinkelser på begge, fik vi desværre en længere formiddag end forventet. En fredag formiddag med afspærring af midtbyen er ikke særlig heldigt, når gadeafspærringerne slet ikke var optimale. Det må kunne gøres bedre næste gang! Men tak til jer R.F.M.er, der ydede en god indsats.

## **KaLøbet**

med start fra Kalø Landbrugsskole søndag d. 4. oktober kl. 11.00 får deltagelse af 9 fra vores klub. Disse deltagere har jo alle taget imod løbet, som et af klubbens gratis løb. Vi håber på fint vejr og flot natur på både 5 og 10 km. ruterne. Læs i næste nyhedsbrev lidt om løbet.

## **Kurt skriver om petanque mesterskabet**

Det årlige seniormesterskab i petanque blev afviklet, i strålende solskin den 9. september med 27 deltagere. Som sædvanlig var humøret højt og kommentarerne mange. Det hele endte i fryd og gammen med, at der kom et nyt navn på pokalen, resultatet blev: Vinder Anders D Hansen, nr. 2 Elin, nr. 3 Karen Margrethe og nr. 4 Kurt. Efter finalen afvikledes konkurrencen om at kaste én kugle nærmest et flag plantet i den ene ende af banen, her blev de tre bedste: nr. 1 Knud med 2 cm, nr. 2 Orla 46,5 cm. Og nr. 3 Sys med 49,5 cm. Ligesom de øvrige år en rigtig hyggelig dag.

## **Månedens PV**

Ved et atletikstævne i Zürich i august måned skete der noget mærkeligt. Reporteren fortalte, at højdespringeren Bondarento sprang over 2,33. I resultatlisten stod han efterfølgende noteret for 2,30. Hvordan hænger det sammen? Forklaringen kommer i næste udgave af månedsbrevet.

*Vi ses ude på stierne og håber på smukt oktobervejr. Flemming Kloster Poulsen, 1. oktober. 2015.*