

Nyhedsbrev april 2014 fra Randers Freja Motion

Officiel åbning af gangbro 1. april

Den nye gangbro, som er hægtet på motorvejen over Gudenåen, har jo været færdig et stykke tid. Den bliver officielt åbnet 1. april kl 12.30. Borgmester Claus Omann Jensen holder en tale og klipper snoren over, derefter sendes nogle løbere over broen. Efter åbningen byder kommunen på hotdogs og øl. Alle er velkomne og forhåbentlig er der også nogle fra RFM, som har tid. Der er gode chancer for at komme med på et billede i avisen ☺

Hjælpere til sommerløbet den 19. juni

Til sommerløbet 19. juni kl 19.00 skal bruges et antal hjælpere. I år er der udarbejdet en liste over de opgaver de enkelte hjælpere havde sidste år, med enkelte tilrettelser. Listen findes i klubhuset. Hvis du vil varetage den samme opgave igen i år, skal du bare sætte et x ud for dit navn på listen. Vil /kan du ikke varetage opgaven, bedes du meddele det til en af nedennævnte. Så finder vi en anden.

Er du ikke på listen eller vil du gerne varetage flere opgaver end du er tildelt, skal du også rette henvendelse til en af nedennævnte eller skriv dig på reservelisten. Vi mangler bl.a. folk til at tage sig af kaffebrygning og tilrettelæggelse af kagebordet.

Kontakt: P.V –2073 7225, Stig – 6128 6455, Elin – 5171 5230

Gratis løb

Klubbens medlemmer kan hvert år deltage i nogle løb, som klubben betaler. På det kommende bestyrelsesmøde tirsdag d. 01. april vil emnet om hvilket/hvilke løb bestyrelsen vil udvælge som gratisløb blive behandlet. Når detaljerne er på plads om dette/disse løb, kommer der rød tilmeldingsseddel i mappen i klubhuset.

Nye ruter

Efterhånden som vores nye smutvej ved motorvejsbroen bliver taget i brug, lægger vores webmaster ruter op, så du kan få lidt inspiration. Se under "Løber til løber" på vores hjemmeside.

Seniorafdelingen i RFM

Senior afdelingen i Randers Freja Motion er ikke kun for medlemmer, der er lidt oppe i årene, men for alle medlemmer, der ikke er arbejdsramt på træningsdagen onsdag formiddag. Man mødes i klubhuset kl. 10.00. Der løbes en lille tur på et sted mellem 4 – ca. 10 km. alt efter ens ønske og for dem, der ikke vil/kan løbe spadseres der en tur på 3 – ca. 6 km. På spadsereholdet deltager også de løbemotionister, der mener, de er skadet eller har en lille undskyldning for ikke at løbe.

Efter motionen skal vi ind til et lille kaffebord med rundstykke/franskbrød belagt med smør/syltetøj efter ønske. Onsdags klubhusvagten har sørget for indkøb og kaffebrygningen til alle. Alle betaler for dette. Det er også klubhusvagtens opgave, at sørge for oprydning – herunder aftørring af borde.

Vi skal være klar til afgang fra klubhuset senest kl. 12.00, da næste forening (Randers Natur Motion) disponerer over klubhuset onsdag eftermiddag.

Af de "lidt ældre" seniorer har vi 52 medlemsnavne (fra 60 – 86 år) på listen. Alle disse medlemmer er klubmedlemmer på lige fod med alle klubbens andre medlemmer.

Is-billeder

I euforien over det dejlige forår, har du nok glemt det, men lad os kigge tilbage til den den 1. februar. En "halvkølig" dag i Fussingø med helt fantastiske is-formationer på badebroen. Se Thorkilds billeder her: <http://www.frejamotion.dk/gallery2/v/RFM/>

Hjemmesiden

Brug hjemmesiden og find mange flere informationer. Adressen er: www.frejamotion.dk Thorkild Højgaard er webmaster og mailadressen for indlæg til hjemmesiden er: kontakt@frejamotion.dk