

Nyhedsbrev marts 2014 fra Randers Freja Motion

Nyhedsbrev

Bestyrelsen har ønsket at lave et nyhedsbrev om hvad der foregår i klubben. Undertegnede har sagt ja til at skrive det. Tanken er at det skal komme ca en gang om måneden og ganske kort orientere om nyheder fra klubben, både hvad bestyrelsen arbejder med, kommende løb og andre arrangementer. Nyhedsbrevet udsendes til alle interesserede og desuden til byens øvrige medier: Amtsavisen, Din Avis, Radio Alfa og Randersidag.dk, som så kan plukke det, de synes er interessant. Forhåbentlig kan det være med til at gøre klubben mere kendt i byen.

Ny bestyrelse

Ved klubbens ordinære generalforsamling 6. februar 2014 var der nyvalg til bestyrelsen, som nu har konstitueret sig og ser sådan ud:

- Knud Olsen – formand
- Maria Kaspersen – næstformand
- Elin Laursen – kasserer
- Nicoline Sørensen – sekretær
- Poul Verner Andersen
- Stig Daugaard
- Rita Peilicke

De nyvalgte er: Rita Peilicke og Poul Verner Andersen.

De afgangende er Thorkild Højgaard og Birthe Brix Vestergaard.

DGI Østjylland Cross 2. marts - mudderløb

Under navnet "Vinter Cross Cup 2014" lancerer DGI Østjylland og de lokale løbeklubber et koncept, hvor vi bliver udfordret af et terræn, der egentlig er konstrueret til motorcykler med mange hestekræfter. Søndag d. 2. marts var R.F.M. medarrangører af Cross løbet på Brusgårdbanen. Det blev en meget stor udfordring for de 25 tilmeldte løbere, da banen lørdag nat inden løbet fik bunker af regn, der gjorde, at banen blev MEGET mudret. Nogle steder på banen gik/løb løberne i mudder op til anklerne og dette bevirkede, at kun 14 løbere fuldførte de 4 omgange af 1600 m. Resultater kan ses på DGI hjemmeside.

DGI Østjylland Cross 23. marts

Fjerde og sidste løb er søndag den 23. marts 2014 kl. 11.00, Grenå Motocrossbane, Grenå. Se mere på vores hjemmeside under "Arrangementer".

Kageaften 25. marts

Tirsdag 25. marts efter løb er der kage til alle i klubhuset.

Arrangement om vejrtrækning / åndedræt 30. marts

Søndag 30. marts kl 10-15 i klubhuset er der arrangement om vejrtrækning. Et seminar om Åndedrættet og hvordan du kan bruge dit åndedræt aktivt til at forbedre din træning, din restitution, under konkurrence eller bare i dagligdagen. Underviser Jesper Stechmann(f.1968), som har vundet både verdensmesterskab, nordisk og dansk mesterskab i fridykning. Sidste tilmelding er 20. marts på seddel i klubhuset eller til Maria Kaspersen (se RFM hjemmesiden).

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

Maling af klubhuset

Klubhuset er blevet malet indvendigt og frisket gevaldigt op. Malermester er Erik og hans assistent Jørgen. Der er ligeledes kommet nye gardiner op, kreeret af Ditte og Rita. Det er til stor glæde for alle vi andre.

12. marts 2014, Flemming Kloster Poulsen