

Nyhedsbrev maj 2014 fra Randers Freja Motion

Beach-flag

Klubben har nu bestilt beach-flag med vort klublogo, så klubben kan være mere synlig når vi tager til gratisløb, og til opstilling når vi har vore egne løb.

Fladbroløbet

I år har R.F.M. tilmeldt 28 deltagere, 10 på den lange tur på 10,4 km. og 18 på den korte tur på 5,6 km. Derudover 2-4, der skal deltage i deres Fladbro løb nr. 40. R.F.M. har fået tildelt en plads til vore nyindkøbte "paraply-telte" ved Fladbroløbet.

Seniortræning onsdag d. 14. maj

14. maj flyttes træningen til Viborg med udgangspunkt fra Viborg Vandrehjem, der jo ejes af Lene (Gythe og Carl Aages datter). Vores motionstur går fra vandrehjemmet ned til Viborg Sønder sø og hele vejen rundt om søen og retur til vandrehjemmet – en tur på 5,7 km. + det løse. Lene har inviteret os på samme måde som i 2013. Tilmelding på seddel i klubhuset senest 7. maj.

Hinnerup / Jyske Bank løbet d. 12. juni.

R.F.M. medlemmer deltager gratis på 4 km. eller på 8 km. ved tilmelding senest 3. juni på listen som er lagt frem i klubhuset. R.F.M. deltagere SKAL løbe i klubtrøje (Hvid evt. den grønne – med klublogo). Afmelding efter d. 3. juni, udeblivelse uden grund eller løb i ikke klubtrøje så betaler du selv løbsgebyret på 60 kr. Starttidspunkt: kl. 19.15 (4 og 8 km. samlet) Vi kører i privatbiler fra klubhuset kl. 18.00 – Du møder op, og vi fylder bilerne op. Se mere her: www.hinneruploberne.dk

Sommerløbet (Kageløbet) 19. juni

Sommerløbet er i år torsdag 19. juni kl 19 med start og mål ved klubhuset i Vasen. Distancer på 4 og 8 km. Sidste år var løbet nær ved at slå rekord med ca 225 deltagere. Ruten er meget flad, den går ud gennem engene ved Gudenåen til Fladbro og hjem på diget langs Danmarks eneste flod. Efter løbet er der kagebord til alle. Desuden præmier til bedste mand og kvinde og medaljer til alle børn. Se mere på R.F.M.s hjemmesiden under "Arrangementer".

Viborg 24 timers løb 9.-10. august – tilmelding senest 15. maj

R.F.M. tilbyder gratis deltagelse på 1 hold af 24 løbere. Først til mølle princippet. Der løbes på en 5,71 km. lang rute rundt om Viborg Sønder sø med start kl. 12.00. Alle løbere på holdet skal løbe min. 1 omgang og andre kan løbe flere omgange – Der skal i alle 24 timer være en løber i gang. Se evt. mere på www.24timersloeb.dk Startgebyr og teltplads betales af R.F.M. og andre omkostninger til fortæring o.s.v. betales af den enkelte. Tilmelding SENEST 15. maj., hvis der stadig er plads på holdet! Fælles møde for hele holdet afholdes medio juni, hvor alt det praktiske planlægges.

Klubbens træningstider ved de "skæve" helligdage i maj

Bededag fredag 16. maj: Tjek vagtlisten på opslagstavlen i klubhuset om der er nogen til at åbne.
Kristi Himmelfartsdag torsdag 29. maj: Vi løber kl 10.00
De almindelige træningstider kan ses på hjemmesiden.

Klogt citat af Klaus Rifbjerg

"Intet er så anstrengende og tilfredsstillende som at bevæge sit legeme fremad i løb"

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

2. maj 2014, Flemming Kloster Poulsen