

Nyhedsbrev juni 2014 fra Randers Freja Motion

Beach-flag

Vi har nu modtaget vores bestilte 4 stk. Beach-flag med jordspyd og glæder os til de skal fremvises ved vort sommerløb/kageløb torsdag d. 19. juni.

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. P.t. er der kun 20 tilmeldte, vi bør komme op på 30-40 deltagere fra klubben. R.F.M. deltagere SKAL løbe i klubtrøje (Hvid evt. den grønne – med klublogo). 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 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".

Klubtøj

Klubbens medlemmer tilbydes nu køb af klubtøj (overdel og sorte benklæder). Modeller og størrelser kan ses, prøves og bestilles i klubhuset tirsdag d. 03. juni og onsdag d. 04. juni på de almindelige træningstider. HUSK seneste bestilling er onsdag d. 04. juni kl. 12.00.

Klubaften/kageaften tirsdag 1. juli

Tirsdag d. 27. maj var der igen kageaften med god og fin hjemmebak kreeret af P.V. – eller retter sagt hans kone Inger – vi siger tak. Næste klub-/kageaften bliver tirsdag d. 01. juli. Se nærmere på opslag på tavlen i klubhuset medio juni.

Næste bestyrelsesmøde

Klubbens bestyrelse afholder næste bestyrelsesmøde d. 10. juni, og skulle du have en ting/opgave, du mener, der kunne være relevant for klubben/klubbens medlemmer, sender du lige en mail til klubbens formand Knud (erena.knud@webspeed.dk).

Siden sidst

Fladbro løbet.

Alle Randers Freja Motions 28 deltagere fuldførte. Det blev en god formiddag, hvor klubbens 2 nyindkøbte pavilloner blev indviet. Tak til Maria for hendes gode hjemmebak. Løberne gav udtryk for, at det var en meget dårlig ide med startudskydelsen på en time for 5,6 km. distancen og gåturen. Der var kludder i tidtagningen (igen!) for mange af klubbens deltagere. Deltagere på 10,4 km. fik en tid, der var ca. 40 sekunder bedre deres egen tid. Glemte Atletikkens Venner start af tidsmaskinen? Og tiderne på 5,6 km. var ca. 1 min. for langsom i f.t. egne tider. Blev felter sendt af sted ca. 1 min. for sent?

Viborg senior træning.

En god dag med udgangspunkt fra Viborg Vandrehjem. Alle klubbens ca. 45 deltagere fik sig en god gang sund motion i den smukke natur. Efterfølgende stod den på Lenes og hendes personales dejlige formiddagskaffe med alt, hvad dertil hører. Tak til Lene, Gythe og Carl Aage.

Viborg 14 timers løb.

Ved tilmeldingsfristens udløb, var der KUN 2 deltagere, der havde skrevet sig på listen og derfor forventes ingen deltagelse fra R.F.M.

1. juni 2014, Flemming Kloster Poulsen