

Nyt fra løbeklubben

Så er der igen nyt fra Randers Freja Motion, lidt forsinket p.g.a. ferie. - Her følger nogle af de vigtigste datoer for efteråret. Så frem med kalenderen for alle os som har droppet ned på træningen i sommervarmen. Der er gode muligheder for at komme op i gear igen!

Randers City Stafet 13. august - gratisløb

Randers City Stafet foregår onsdag d. 13. august med start kl. 19.00 og er en 5 x 3,5 km. rute rundt i Randers centrum. Rutekort kan ses på www.randerscitystafet.dk. Tilmelding senest søndag d. 10. august kl. 12.00 i klubhuset – P.V. sørger for R.F.M. tilmelding.

Kageaften 26. august

Der er gratis kage og kaffe efter endt træning og bad tirsdag 26. august. Vil DU bage en kage eller kreerer noget andet til en kageaften, skriver du dig lige på listen som hænger i klubhuset, og alle vi andre bliver glade. Bestyrelsen arbejder med muligheden for et lille indslag på nogle af kageaftenerne.

Rougsøløbet 14. september - gratisløb

Næste gratisløb er Rougsøløbet søndag d. 14. september kl. 14.00 fra Nørager stadion. Bemærk 3 distancer: ca. 4 km., ca. 7 km. og ca. 11 km. – D.v.s. noget for alle i Randers Freja Motion. Ruterne foregår i naturskønne omgivelser i og omkring Løvenholmskoven – Tilmelding på rød seddel i klubhuset – GLÆD DIG.

Zig-Zag løbet 28. september

Næste løb som R.F.M. arrangerer er ZIG ZAG løbet, der foregår søndag d. 28. september i Fladbro skov – se klubbens hjemmeside www.frejamotion.dk. Noter dig allerede nu datoen – enten som løber eller evt. som hjælper.

Årets klubfest

Klubfesten afholdes i år lørdag d. 1. november – Mere om tid og sted følger senere. Udvalget er i gang med forberedelsen.

Hjælpere til Adventsløbet

Adventsløbet løber af stablen 1. søndag i advent og det er i år søndag d. 30. november – Her skal vi bruge mange hjælpere og løbere. Notér datoen. Mere om dette løb senere.

Ris og ros til 'træningskulturen' i RFM

Birthe er ny i RFM og har skrevet et tankevækkende indlæg om "træningskulturen" i Randers Freja Motion: *Jeg er flyttet til Randers i efteråret 2013 og ønskede at løbe lokalt. Valget faldt på Randers Freja Motion .. og mødte op til træning lige efter - medio december.... Gruppen aftalte ruten og starter ud i rask tempo, som dog blev sat ned ved første stigning. Holdet blev hurtigt opdelt i mindre grupper og jeg var lidt rystet over at man ikke venter på / følges med sidste mand/kvinde. . Læs fortsættelsen på vores hjemmeside www.frejamotion.dk*

Nyhedsbrevet

Nyhedsbrevet er åbent for alle med indlæg på 4 – 5 (max. 6) linier. Husk det er et nyhedsbrev, så der er desværre ikke plads til lange artikler. Alle indlæg sender I til: Flemming Kloster Poulsen på mail FKP@KM.DK eller til Knud Olsen på mail rena.knud@webspeed.dk

Et godt citat:

"Løb kan bruges som et meditativt pusterum, hvor tankerne flyder frit og ucensureret. Mange mennesker tænker derfor kreativt, når de løber." (Gyldendals Løbebog)

Med løbende hilsner, Flemming Kloster Poulsen, 9. august 2014