

### Nyt fra løbeklubben

Så er der igen nyt fra løbeklubben for alle løbere i Randers og omegn. Nyhedsbrevet sendes til alle på maillisten. Nye er hjerteligt velkomne, giv blot besked, hvis man ønsker at modtage det.

### 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. En sjov tur med masser af udfordringer. Hader du trivielle ruter, bliver du nødt til at prøve denne.

- Distancer : 3,25 – 6,5 og 9,75 km. Børneløb på 750 m (for 0-5 år) og 1500 m (for 6-10 år).
- Sted : Skovhuset v/Krohaven, Fladbro Skov, Randers.
- Tid : Søndag d. 28. september 2014, kl. 11.15. Børneløbet (0-10 år) kl 10.45
- Gebyr : Voksne kr. 70, børn kr. 30 (under 10 år), begge + 12 kr i online tilmeldingsgebyr

Se mere her: [www.frejamotion.dk](http://www.frejamotion.dk).

### 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. Det er et af de største løb i Randers. Sidste år deltog 433 løbere på halvmaraton, 147 løb 10 km og 122 løb 5 km. Løbet laves i samarbejde mellem Atletikkens Venner, Randers Freja Atletik og Randers Freja Motion. Der er brug for mange hjælpere. Reserver datoen. Mere om dette løb senere.

### Klubbens hjemmeside

Hjemmesiden bestyres af Thorkild Højgaard og indeholder et væld af informationer om klubbens aktiviteter, se mere her: [www.frejamotion.dk](http://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](mailto:FKP@KM.DK) eller til Knud Olsen på mail [arena.knud@webspeed.dk](mailto:arena.knud@webspeed.dk)

### Dødsfald

Den 20. august mistede klubben et meget afholdt medlem, da Poul Christensen pludselig døde under løbeturen med seniorholdet. Poul blev 70 år. Poul Christensen var med i klubben næsten fra starten. Igennem 80'erne var han særdeles aktiv deltager i utallige motionsløb og mesterskaber i forskellige distancer op til maraton. Senere blev Poul mere almindelig motionist. Poul's gode lune og ligefremhed gjorde ham meget afholdt. Som noget specielt i klubben oplevede vi også at Poul havde sine børnebørn med af og til. Poul Christensen blev bisat fra Nordre Kapel 28. august. Vi vil savne Poul i klubben og ønsker hans familie det bedste fremover.

### Et godt citat

"At løbe er at sætte sig nogle mål og gennemføre dem. Både konkret og billedlig talt er langdistanceløb et måleligt udtryk for vor udholdenhed og tro på os selv." (Terje Nordberg).

*Septemberhilsen, Flemming Kloster Poulsen, 30. august 2014*