

## Nyhedsbrev DECEMBER 2014 fra Randers Freja Motion

---

### Torsdagstræning

Så er vi godt i gang med fællestræning, der foregår hver torsdag med start kl. 18.30 fra klubhuset. Træningen tilrettelægges således, at alle kan være med i det fællesskab, som en samlet træning giver. Programmet er på ca. 30 – 40 minutter, og det giver en samlet træningstid på ca. 1 time med opvarmning. Træningen ledes på skift af kompetente trænere og p.t. består trænerstaben af:

- Knud Olsen – cheftræner (autodidakt uddannet).
- Poul Verner – assistenttræner (autodidakt uddannet).
- Finn Monrad – assistenttræner (autodidakt uddannet).

Torsdag d. 18. december er der ingen fællestræning p.g.a. julefrokost. Efter jul starter fællestræningen igen 8. januar. Se også opslagstavlen i klubben ang. trænere og træningstider.

### Peder Kræmer skriver om den fælles torsdagstræning

For et par måneder siden fik bestyrelsen i RFM den gode idé at vi skulle lave noget fælles træning om torsdagen. Det må siges at være blevet en succes, næsten alle fremmødte deltager og tager "prøvelserne" med godt humør og deltager meget aktivt i træningen. Træningen varetages af 3 personer, den gode, den onde og den grusomme, henholdsvis Knud O., P.V. og Finn M., I kan selv bytte rundt hvis I synes det skal være anderledes fordelt... 😊 Det startede lidt kedeligt med kun almindeligt intervalløb over 0,5 og 1 km distance, men siden er det blevet meget sjovere med stigningsløb 30 - 20 - 10 sek., Cooper test, gymnastiske øvelser m.m. Jeg tror de fleste ønsker denne fællestræning fortsætter længe endnu, da det giver et større sammenhold at man kan træne sammen trods forskellige niveauer med hastigheden.

### Julefrokosten for seniorer

Julefrokost for de ikke-arbejdsramte løber af stablen onsdag d. 10. december. Tilmelding i klubhuset.

### Julefrokosten for alle R.F.M.

finder i år sted torsdag d. 18. december kl. 19.00. Det endelige program med tilmeldingsliste ser du i klubhuset fra torsdag d. 4. december. Husk kontant betaling ved tilmeldingen. Da klubhuset kun kan huse omkring 60 gæster gælder princippet: Først til mølle fra torsdag d. 4. december kl. 18.15.

### Nytårsappel

Husk nu datoen søndag d. 4. januar 2015 kl. 10.00. Her starter vi kampen mod julesulet.

### En af P.V.s

P.V. leverer gode replikker, som er hørt i klubben. Her er december replikken som er hørt i onsdagsklubben:  
Person A: *Jeg har lige haft fødselsdag.* Person B: *Hvornår var det?* Person A: *Det var den 21. oktober.*  
Person B: *I år?*

### Læs videre på hjemmesiden om følgende nyt

Nyhedsbrevene kan nu hentes på hjemmesiden under "Klubben", "Nyhedsbreve"  
Løbskalenderen er opdateret med de sidste løb her i 2014, se under "Medlemssider", "Løbskalender".

**Stof til nyhedsbrevet:** Stof til nyhedsbrevet må ikke fylde mere 4-5 linjer, og du sender det til redaktør Flemming [fkp@km.dk](mailto:fkp@km.dk) og gerne en kopi til formand Knud [arena.knud@webspeed.dk](mailto:arena.knud@webspeed.dk), således han kan følge lidt med i forløbet, - han laver dog ikke censur ☺.

### Julehilsen fra formanden

Alle Randers Freja Motions medlemmer ønskes hermed en rigtig god jul og et godt nytår. I sørger vel for vedligeholdelse af jeres træning, da dette jo også er meget vigtigt selvom det snart hedder december! Se julens træningstider/klubhusets åbningstider på liste på tavlen i klubhuset.

*Redaktøren ønsker alle en glædelig jul og gode løbeture, Flemming Kloster Poulsen, 1. december 2014*