

# Nyhedsbrev JANUAR 2015 fra Randers Freja Motion

---

## Godt nytår fra formand Knud

Godt nytår til alle i Randers Freja Motion! Håber alle er kommet godt ind i det nye år og klar til et nyt langt løbeår, der jo starter i klubregi med nytårappel, se næste punkt:

## Nytårsappel søndag d. 4. januar kl. 10.00

For alle gamle og nye motionister. Her starter vi kampen mod julesulet. Formanden holder en lille velkomsttale efterfulgt af den sædvanlige søndagsløbetur. Derefter serveres der kaffe og rundstykker til alle. Vel mødt.

## Torsdagstræning

Vi fortsætter i det nye år med vores fællestræning om torsdagen kl. 18.30. Træningsprogrammet tilrettelægges fra gang til gang af den enkelte "træner". Vi bestræber os på et varieret program, hvor alle kan deltage. Første fællestræning er d. 8. januar, hvor PV (Poul Verner) står for dagens program. Se ny træningsliste på opslagstavlen.

## Kirsten Hviid skriver om torsdagstræning

En andeledes måde at løbetræne på er dukket op i vores løbeklub her i efteråret, det har været et positivt tiltag for mig, det er altid spændende at komme om torsdagen, hvad mon de nu har fundet på? Her er det muligt at træne sammen uanset hvilket niveau du er på, det er tilrettelagt så snedigt at vi godt nok gør det sammen men i vores eget tempo, det er mit indtryk at alle får noget positivt ud af træningen. En sidegevinst for alle er det sociale, snakken går nemmere de andre løbedage, fordi vi i fælleskab har svedt og grinet under intervaltræningen, tak for den gode idé.

## Generalforsamling 10. februar

Generalforsamling i Randers Freja Motion er tirsdag d. 10. februar kl. 19.30. Dagsorden i h.t. vedtægter kommer på opslagstavlen senest 14 dage før generalforsamlingen.

## Adventsløbet 2014

Den 30. november 2014 blev Adventsløbet afviklet med godt 700 deltagere. Det blev et fint/godt løb med rigtige mange trofaste hjælpere (ca. 38 fra RFM ud af ca. 90), som skal have en stor tak for deres/jeres indsats. Også en stor tak for et fint samarbejde med de 2 andre klubber – Randers Freja Atletik og Atletikkens Venner. Matilde Sport uddelte Matilde Sport kakaomælk til alle i målområdet – en stor succes. Adventsløbet i år er planlagt til søndag d. 29. november.

## En af P.V.s

Medlemmerne i onsdagsklubben består af en del ældre herrer og damer. Mange lider af forskellige skavanker, som de beklager sig over. En klager over et dårligt ben, en døjer med gigt, o.s.v. Det bliver for meget for klubbens ældste medlem, Karl Aage på 86, der kommer med følgende bemærkning hertil: "Ja. Det må være streng at blive gammel."

## 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 ☺.

*Vi ses derude!*

*Flemming Kloster Poulsen, 2. januar 2015*