

# Nyhedsbrev Maj 2015 fra Randers Freja Motion

---

## **Fladbro løbet søndag d. 3. maj.**

Der er tilmeldt 31 løbere fra Randers Freja Motion. Klubbens store telt opstilles lørdag eftermiddag og søndag tidligt opsættes vore beach flag. Ud over de tilmeldte via klubben, deltager der også en del via diverse firmahold – antal kendes ikke. Vi håber på mange R.F.M. heppere – både ude på ruten og i målområdet.

## **Hinnerup løbet torsdag d. 11. juni.**

Også til dette løb er der nyt – her tilbyder vi gratis SANDWICH til alle R. F. M.'s deltagere. Du tilmelder dig på rød seddel og krydser af, om du vil have sandwich efter løbet. I Hinnerup byder vi kun på stående taffel på torvet lige ved start-/målområdet. Husk tilmeldingsfristen d. 3. juni kl. 11.30.

## **Klubbens træningstid Kr. Himmelfartsdag**

Kristi Himmelfartsdag torsdag 14. maj: Vi løber kl 10.00. De almindelige træningstider kan ses på hjemmesiden.

## **Senior træningen onsdag d. 27. maj**

Træning denne dag er henlagt til Viborg og foregår ligesom de sidste 2 år med bade hos Lene/Viborg Vandrehjem. Forplejning, bad o.s.v. også som tidligere. Prisen er også uændret 50 kr./person. Husk at "senior" træningen om onsdagen jo er for alle: Pensionister, efterløner og alle andre R.F.M. medlemmer, der ikke er arbejdsramte onsdag formiddag. Tilmeld dig til Viborg træningen på listen i klubhuset.

## **Fællestræningen torsdag aften**

Fortsætter også i maj og juni. P.t. har vi 3 trænere programsat til og med d. 7. maj. Inden denne dato kommer der en ny liste med fællestræning/datoer/trænere m.v.

## **Klubtøj**

Også i år kommer der tilbud på sommerklubtøj. Vi/InterSport tilbyder singlet (hvid med 2 x logotryk), T-shirt (hvid med 2 x logotryk), tights (sorte uden tryk) og ¾ tights (sorte uden tryk). Udvalg (både D og H modeller i forskellige størrelser) og bestillingslister kommer i klubhuset medio maj. Husk når du afgiver bestilling forudbetaler du kontant til Knud, da det letter udleveringen til jer. Klubben afgiver ordre ultimo maj, og vi får det bestilte leveret primo juni (før Hinnerup løbet d. 11. juni).

## **ID-armbånd**

ID armbånd er nu bestilt af 40 R.F.M. medlemmer og de færdige armbånd leveres primo maj, hvorefter Knud udleverer disse til jer.

## **Hjemmesiden**

Brug hjemmesiden og find mange flere informationer. Webmaster Thorkild har opdateret med nye løb i nærheden af Randers. Se her: <http://www.frejamotion.dk/> Vælg menuen 'medlemssider'. Mailadressen for indlæg til hjemmesiden er: [kontakt@frejamotion.dk](mailto:kontakt@frejamotion.dk)

## **Test af fællestræning.**

Fællestræningen om torsdagen har nu efterhånden kørt et halvt år. Socialt har det været en stor succes. Men hvordan med det træningsmæssige? Det har P.V. kørt tre coopertest på (deltagerne løber så langt de kan på 12 min), en i november, en i januar og en i april. Iflg P.V. viser testene at træningen har været en succes. Resultatet kan ses på opslagstavlen i klubben. P.V. udtaler til Nyhedsbrevet: "Trods den fine resultat må vi ikke glemme det gamle motto.: Det vigtigste er ikke hvordan vi træner, men at vi træner - og undgår skader."

*"Intet er så anstrengende og tilfredsstillende som at bevæge sit legeme fremad i løb" (Klaus Rifbjerg).  
Med løbende hilsen, Flemming Kloster Poulsen, 2. maj 2015.*