

# Nyhedsbrev JULI 2015 fra Randers Freja Motion

---

## **I anledning af sommerferien udtaler formand Knud:**

"Nu da sommerferien er startet for mange af jer og for andre lidt senere, vil jeg ønske jer alle en rigtig god sommerferie, men HUSK NU jeres løbetræning, da en ferie jo ikke siger noget om nul træning – for til august går det jo igen løs med træningen, og hvis du har sløset med din træning, må du føle!"

## **Kommende gratisløb:**

*Randers City Stafetten 12. august*

Gratisløb: Randers City Stafetten onsdag d. 12. august kl. 19.00. Her skal du KUN løbe 3,5 km., og derfor kan alle R.F.M.er være med. Se allerede nu RØD tilmeldingsliste i klubhuset.

*Rougsøløbet 13. september*

Gratisløb: Rougsø løbet (4 + 6,8 + 11 km.) søndag d. 13. september kl. 14.00 – Rød tilmeldingseddell kommer. Et fint løb i 2014.

*KaLøbet 4. oktober*

Gratisløb: Nyt løb for R.F.M. – nemlig KaLøbet (5 og 10 km.) d. 4. oktober. Rød tilmeldingseddell kommer.

## **Klubhus-vagtplan-redaktør**

Efter mange år på posten ønsker John Johansen en ny person på posten. Tak for en god indsats til John. Formand Knud har allerede fundet en afløser, nemlig Thorkild Højgaard, som vil tage over med den nye liste gældende fra 1. oktober. John fortsætter da med onsdagslisten. N.B.: det er stadig Thorkild og Peder, der står før klubhusnøgler.

## **Hinnerup løbet**

Hinnerupløbet foregik jo torsdag d. 11. juni, hvor ikke mindre end 37 tilmeldinger fra RFM kunne ses i start-/målområdet på en aften med fint vejr. P.g.a. det varme vejr måtte et par R.F.M.er udgå, men alle var friske til en omgang sandwich efter målområdet var passeret.

## **Casper Svane fortæller om sit første 1/2 marathon**

Sikke en oplevelse og samtidig også en udfordring. Jeg havde selvfølgelig mine overvejelser, var jeg mon godt nok forberedt? Efter 10 km tænkte jeg "der er lige så langt igen 😊". Alt gik godt, jeg fuldførte i tiden 2.23.14, en dejlig fornemmelse. Jeg er klar igen næste år evt. sammen med min søn Andreas. Det er vigtig her i livet, at man nogle gange sætter sig et mål og så går efter det.

## **P.V. skriver om Kageløbet 2015**

Det blev igen i år en succes. Der var tilmeldt 251 og 225 gennemførte. Overaskende mange, da vi var i konkurrence med både folketingsvalget og et stort annonceret løb på Frijsenborg. Grunden til dette skyldes måske kagerne. Hinnerupløberne, som altid stiller med mange deltagere udtalte i hvert fald, at Frijsenborgløbet jo ikke havde kager. Derfor foretrak de os. Derfor en stor tak til alle bagere for de gode kager. Til alle andre hjælpere, også en stor tak for jeres hjælp, positive holdning og veludført arbejde.

## **Månedens PV**

Det er godt, at løb er en individuel sport. Tænk, hvis vi skulle komme lige så galt afsted som Bendtner i en af de seneste fodboldlandskampe, som man kunne læse i aviserne dagen efter. Der stod nemlig: "I gårsdagens landskamp blev Bendtner udskiftet med en mindre skade" Der skal åbenbart ikke meget til erstatte ham.

*Med højsommerhilsen og ønske om gode ture i varmen! Flemming Kloster Poulsen, 3. juli 2015*