

Nyhedsbrev AUGUST 2015 fra Randers Freja Motion

Randers City Stafetten onsdag d. 12. august

Løbet foregår inde i byens centrum og R.F.M. stiller med hele fem hold. Hvis du ikke selv løber, så mød op og vær med til at heppe langs ruten.

Fællestræning på torsdage:

Vi fortsætter med klubbens fællestræning hver torsdag med start kl. 18.30. Fællestræningen er jo ganske frivillig for alle R.F.M. medlemmer, der ønsker en god gang social fællestræning, hvor vi sætter træningen på "højt" plan, men en anden vigtig opgave er at styrke det sociale fællesskab i klubben. Så derfor kom torsdage kl. 18.30, hvor fællestræningen foregår. Træningen ledes af en af de 3 gammelkendte "trænere". Se listen med datoer (august og september) og trænere på opslagstavlen.

Kageaftener

fortsætter også i efteråret 2015. Som tidligere er det den sidste tirsdag i måneden – dog ikke i november og december. Skulle du have lyst til at bage til en kageaften, skriver du dig lige på listen, der hænger på opslagstavlen.

To gratisløb: Rougsø og Kalø

Rougsøløbet 13. september

Gratisløb: Rougsø løbet (4 + 6,8 + 11 km.) søndag d. 13. september kl. 14.00 – Rød tilmeldingseddelligger i klubhuset. 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 tilmeldingseddelligger i klubhuset.

Gratisløb DM for veteraner

NYT NYT = Gratisløb DM 2015 for veteraner (veteran er/bliver man når man runder de 30 år i 2015), der foregår på Langvang Atletik Stadion d. 29. og 30. august. R.F.M. medlemmer tilbydes deltagelse på 1.500 m. bane lørdag d. 29. august og 5.000 m. bane søndag d. 30. august. Som R.F.M. medlem kan du deltage i DM Veteran uanset din løbstid. Du tilmelder dig på rød seddel og Elin sørger for den rette tilmelding, når du tilmelder dig SENEST TORSDAG D. 20. august. Evt. spørgsmål rettes til Elin eller Knud.

Poul Erik Oest skriver om at være "nyt" medlem af bestyrelsen

Jeg har været medlem af RFM siden 2002 og kan vel således hverken gå for at være blandt de nye eller de gamle medlemmer. Alligevel trives jeg fint i klubben. Efter nogle års pause er jeg igen valgt til bestyrelsen, som jeg også var medlem af i perioden 2004-08. Nu da jeg ikke længere er arbejdsramt, har jeg både tid og lyst til at gøre en indsats for klubben. Der er jo heldigvis mange andre, der står klar, når der er opgaver, som skal løses. Det er af stor værdi for klubben, at der er god opbakning om klubben og dens aktiviteter, og det er jo os selv som medlemmer, der skal sikre, at vi til stadighed har en rigtig god løbeklub, hvor alle trives.

Månedens P.V.

Vi har gennem de sidste måneder hørt og læst om Grækenlands gældsproblemer og hvilken elendighed det medfører. Nu er det kommet dertil, at de ikke længere kan skaffe kaffe. Hvad gør de så, de stakkels grækere? Jo de tager såmænd bare Athen (af teen)....

Redaktøren beklager den stærkt forsinkede udsendelse af nyhedsbrevet. Det skyldes både ferie og uforudsete omstændigheder. God løbelyst i det smukke augustvejr Med venlig hilsen, Flemming Kloster Poulsen 12. august 2015