

# Nyhedsbrev SEPTEMBER 2015 fra Randers Freja Motion

---

## **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 og trænere på opslagstavlen.

## **Randers City Stafetten**

Dette løb rundt i Randers centrum blev jo afviklet onsdag d. 12. august med 56 hold med 5 løbere på hvert hold. Randers Freja Motion deltog med 4 hold. Et rent pigehold, et rent herre hold, et mix (2 piger og 3 herre) og et herre 70+ hold. Alle klubbens hold/deltagere ydede en rigtig flot indsats og selvfølgelig gennemførte alle. Formand Knud udtaler: "Flot klaret og I var med til markering af R.F.M. – blot lidt ærgerligt, at speakeren havde meget fokus på andre hold."

## **Rougsø løbet 13. sept. og KaLøbet 84. okt.**

Husk det NU. Tilmelding på røde (gratisløb) lister i klubhuset/mappen. Tilmelding til Rougsø HASTER.

## **Zig Zag løbet**

Løbet foregår søndag d. 27. september. Læs alt om dette hyggelige løb på klubbens hjemmeside. Vi kan bruge rigtig mange løbsdeltagere, og du kan tilmelde dig via klubbens hjemmeside (det koster et lille gebyr til SportsTiming) eller på hvid (du betaler på startdagen uden gebyr) liste i klubhuset/mappen. Vi skal også bruge en del hjælpere og P.V. skaffer disse.

## **School on the Run:**

Dette løb er for unge under uddannelse (skole og erhvervsuddannelse) og foregår i år fredag d. 25. september. R.F.M. har ikke noget med dette løb, men sidste år hjalp vi Atletikkens Venner med en 15 – 20 kompetente vejvisere, og dette vil A.V. gerne, om vi også i år vil hjælpe med. Formanden kommer med mere information i løbet af første halvdel af september.

## **R.f.m. med i veteran-DM**

For første gang i mange år havde vi deltagere med til veteran-DM, der blev afholdt på Langvang Stadion i week-enden 29/30 august. Hele 5 mand havde vi med. Bedst var Preben Pårup, der vandt 5000 meter i 34.52,11. Det bedste var dog, at han samtidig satte ny dansk rekord for årgangen. En forbedring med over 6 minutter. Meget flot.

Det blev til yderligere 3 medaljer, nemlig til Leif Rasmussen, der blev nr. 2 også på 5000 meter i 22.44. Klaus Gejsler blev nr. 2 på 1500 meter i 4.58.61 og 3 på 5000 meter på 18.20.10. Derudover fik Karsten Mathiesen en flot fjerdeplads i hans første løb på bane.

Desværre blev Shibhu Kamento diskvalificeret, da han stoppede efter 11,5 omgang. Det var nu ikke hans fejl, men dommernes. Han lå ellers til en sikker 2. plads. Ærgerligt.

## **Kageaftener**

fortsætter også i september og oktober. Som tidligere er det den sidste tirsdag i måneden. Skulle du have lyst til at bage til en kageaften, skriver du dig lige på listen, der hænger på opslagstavlen.

## **Klubfest**

Den årlige klubfest bliver afholdt fredag d.6. november kl.18 i Fritidscentret, Vestergade (samme sted som sidste år). Festudvalget består Rita, Lene N., Erik H., Jens A. og Peder. Reservér datoen allerede nu!

*Med ønske om gode ture under den blå september-himmel. Flemming Kloster Poulsen, 7. sep. 2015.*