

# Nyhedsbrev FEBRUAR 2016 fra Randers Freja Motion

---

## Nytårsappellen

løb jo af stables søndag d. 3. januar i bidende kulde, og dette var måske årsagen til, at deltagerantallet fra sidste år ikke blev overgået. Trods kulden mødte der alligevel godt 75 veloplagte motionister, der alle først fik en lille "sang" fra formanden og derefter ud på løbeturen med langsom start Viborgvej indtil tempoet blev givet frit ved Fladbrovej – så kunne trafikanter (gående, cyklister og bilende) se en stor motionsklub i gang med træningen. Hjemme igen var der kaffe og rundstykker med tilbehør til alle i det fyldte klubhus.

## Nytårsappel på hjemmesiden

Thorkild har lavet et indlæg om nytårsappellen, som står øverst på hjemmesiden. Her kan man også se Erenas fotos fra dagen. Læg i øvrigt mærke til at hjemmesiden nu er blevet opdateret, så smartphones også kan klare siden, uden at det hele sejler rundt. Find den på din smartphone og se hvor godt det virker. Adressen er som altid: [www.frejamotion.dk](http://www.frejamotion.dk)

## Generalforsamling

Den årlige generalforsamling afholdes som tidligere meddelt tirsdag d. 9. februar kl. 19.30 – se opslag i klubhuset. Alle medlemmer skulle have modtaget dagsordenen udsendt pr. mail d. 28. december 2015 af Elin. Også i år vil kaffekassen / John sørge for pølser med brød, og klubben giver en vand/øl.

## Fællestræning

Fællestræning fortsætter også her i 2016 for fuld kraft hver torsdag kl. 18.30. Hvis du gerne vil vide, hvem aftenens træner er, kan du læse dette på opslaget om fællestræninger på opslagstavlen.

## Hjælperkomsammen

afholdes søndag d. 14. februar kl. 12.00 for alle, der i 2015 har ydet en hjælp til et eller andet fælles bedste for klubben. Bestyrelsen/Elin har udsendt en invitation til alle, der er anført på vores lister, men skulle vi ved en fejl have glemt dig, må du endelig sige til, da vi selvfølgelig skal have alle hjælpere med.

## Onsdagstræning

Onsdagstræning er for alle pensionister, efterlønner og de ikke arbejdsramte hver onsdag formiddag. Træningen onsdag d. 11. maj vil i lighed med tidligere år foregå fra Viborg Vandrehjem. Liste med alle detaljer kommer senere (ca. 1. april) på opslagstavlen sammen med tilmeldingslisten.

## Gratisløb før sommerferien

Selvfølgelig skal vi have et par gratisløb, og vi starter ud med Fladbro løbet søndag d. 1. maj. Også i år bliver klubbens store telt rejst om lørdagen, så vi har en Randers Freja Motion base. Klubben sørger også i år for en sandwich til alle. Drikkevarer skulle være på pladsen. Måske kommer der en lille kage! Jyske Bank/Hinnerup løbet torsdag d. 9. juni bliver det andet gratisløb. Også her sørger klubben for sandwich til alle (også til de 3 piger, der blev snydt sidste år). Liste med detaljer og tilmeldingslister til begge løb følger primo april.

**Adventsløbet 2016** bliver i år afholdt søndag d. 27. november. Noter dig allerede datoen enten som løbsdeltager eller som en af klubbens mange trofaste hjælpere.

## To af PV's

1. Hvad gør man i disse tider med de store fald i aktiemarkedet? - Jo, man gyder olie på vandene. Olien er jo billig nu.
2. Hvad er grunden til at mange fortryder at blive vinterbadere? - Jo, de får kolde fødder - inden de går i vandet.

*Nu skal vi bare gennem februar - og så er vi forårklar! Flemming Kloster Poulsen, 31. januar 2016*