

Nyhedsbrev APRIL 2016 fra Randers Freja Motion

Fladbro løbet – 4-5 personer søges til at sørge for telt

Fladbro løbet 1. maj er et RFM gratisløb. Skriv dig allerede nu på RØD liste i mappen i klubhuset. Tilmelding SENEST tirsdag d. 19. april. Til Fladbro løbet skal vi også i år have opsat vort store telt – dette sker lørdag d. 30. april kl. 14.00. Nedtagningen sker søndag d. 1. maj. 4 – 5 personer søges til opsætning af telt om lørdagen og 4 – 5 personer til nedtagning om søndagen – Tilmeld dig på GUL seddel på opslagstavlen.

Hinnerup løbet

Hinnerupløbet torsdag d. 9. juni er gratisløb nr. 2 – Tilmeld dig på RØD seddel i mappen i klubhuset.

Onsdagstræning

Den 11. maj foregår træningen i Viborg fra Vandrerhjemmet med start kl. 09.30. Hvis seddel i klubhuset.

Ny sponsor til ZIG Zag løbet.

Randers Freja Motion har indgået en 3 årig sponsor-/samarbejdsaftale med HR-Industries A/S ved Henrik Friis-Andersen. HR-Industries indgår som hovedsponsor for ZIG ZAG løbet. Vi i R. F. M. ser frem til et godt og konstruktivt samarbejde, der skal være med til en udvikling af løbet til stor gavn for begge parter.

Førstehjælpskursus

Den 16. marts afholdt DGI et 4 timers førstehjælpskursus, hvor RFM stod for koordineringen og deltog i kurset med PV, Rita og Poul Erik. Kurset omfattede dels almindelig førstehjælp, kunstig åndedræt og hjertemassage med og uden hjertestarter. Det vigtigste er at agere, hvis man kommer ud for en situation, hvor der er én, som har brug for førstehjælp. Samtidig skal der lyde en opfordring til RFM -medlemmerne. Løb altid med jeres identifikationsarmbånd og smartphone, hvor I har app'en 112.

Løbskalender

Nu er løbskalenderen opdateret. Se under medlemssider på frejamotion.dk. Deltager du i de små løb i nærheden af Randers gør arrangørerne ofte meget for, at du kan få den bedste oplevelse af byen. Så har du lyst til at løbe igennem en slotshave eller opleve sammenholdet i lokalsamfundene, så prøv nogle af de små løb. Har du selv haft en god løbeoplevelse, så del den med os og send den til kontakt@frejamotion.dk

Klubfest 2016

Til orientering har festudvalget, som også i år består af: Lene N., Rita, Erik H., Jens A. og Peder, allerede holdt det første møde, som også var evaluering på sidste års fest. Vi har besluttet at festen i år skal finde sted lørdag 5. november og det bliver i Haraldshus, som selvfølgelig også leverer maden, musikken sørger en rigtig god DJ for kl.18 - 02. Venligst reservér allerede denne dato nu, så vi kan blive mange deltagere 😊

Kageløbet 2016.

Kageløbet finder sted den 16. juni kl. 19.00. Reserver allerede nu dagen. Det gælder både deltagere som hjælpere. Der er allerede åbnet for løbstilmelding gennem Sportstiming. De(n) første har allerede tilmeldt sig, men der er stadig plads. Tilmelding som hjælper og kagebagere, starter april. Herom senere.

En af P.V.'s

Forleden læste jeg følgende i avisen. "Hvert tredje ægtepar fra 1965 kunne fejre guldbryllup i 2015. Sandsynligheden for at være gift i 50 år afhænger både af skilsmissetendensen og dødeligheden blandt ægteparrene". Hvordan mon det er med ægtepar fra 1990. Sandsynligheden for at være gift i 25 år og fejre sølvbryllup i 2015, afhænger det også af skilsmissetendensen og dødeligheden blandt ægteparrene? Tænk. Det var da en nyhed. Sådan troede jeg ikke det hang sammen.

Vi ses ude på stierne! Flemming Kloster Poulsen, 1. april 2016.