

Nyhedsbrev JULI 2016 fra Randers Freja Motion

Peder skriver om Hinnerup Løbet. Som sædvanligt var der rimelig god tilslutning til Jyske Bank løbet i Hinnerup fra RFM's side. Godt 20 løbere og enkelte supportere havde vendt næsen mod Hinnerup torsdag d. 9/6. Det var som altid et godt gennemført arrangement, hvor der ikke er anledning til kritik af noget, undtaget måske ens egen løbetid; men det er jo nok selvforskyldt... RFM bestyrelsen havde også lagt sig i selen og i år sørget for, at der var sandwich til ALLE foruden godt vejr, så alt i alt en fin aften.

Elin skriver om Sommerløbet. Så er Sommerløbet/Kageløbet vel overstået - der var tilmeldt 175 på forhånd, og på dagen tilmeldte 11 sig. Det så ud som om alle deltagerne hyggede sig, og der var megen snak i målområdet, især kagebordet blev godt besøgt. Det største hold var Move Randers med 61 tilmeldte, og igen i år var der medaljer til alle børn. Det er dejligt at være med til at arrangere sådan et løb, hvor det er så nemt at få hjælpere, både som officials og som bagere. Tak til alle fra RFM, der gav en hånd med.

Jens Ahm skriver om Århus Halvmarathon. Søndag den 19/6 var vi 15 løbere fra RFM, der deltog i Århus Halvmarathon. Løbevejret var næsten perfekt, dog med lidt blæst. Løbet var en god oplevelse med ca. 15.000 løbere. Ude på ruten blev vi mødt af underholdning og nogle fantastiske tilskuere. Mange klappede og kom med opmuntrende bemærkninger - en god støtte, når man er godt brugt. Efter løbet og et tiltrængt bad var vi nogle stykker, der var både sultne og tørstige. Vi gik ned til åen og bestilte god mad og kolde øl. Eneste kritikpunkt var, at øllene var for små - ifølge Peder. Alt i alt en dejlig dag sammen med en masse glade løbere.

Formand Knud skriver om grillaftenen. Tirsdag d. 28/6 mødte 55 - 60 medlemmer op til grillaften. Klubben serverede som tidligere grillpølser med tilbehør - herunder kartoffelsalat. I år blev deltagerne endvidere budt på en vand/øl, der blev sponseret af kaffekassen. Der var en rigtig god hyggestemning hele aftenen fra kl. 19 til kl. 21. Det er dejligt, når klubbens medlemmer bakker op om vort arrangement.

Randers City Stafet. Der ligger tilmeldingssedler for RFM medlemmer i mappen i klubhuset. Stafetten afvikles onsdag d. 17. august med start kl. 18.30. Deltagelse er gratis - tilmeld dig allerede nu.

DGI idrætskonsulent Louise Brok kommer på besøg hos RFM i klubhuset tirsdag d. 23. august. Aftenens program er endnu ikke fastlagt, men en fællestræning ledet af Louise får vi på programmet. Mere om aftenens program i august nyhedsbrev eller på opslagstavlen. Reservér allerede nu denne aften.

Kageaftener fortsætter også efter sommeren den sidste tirsdag i måneden fra august til og med november. Ny "kageliste" kommer på tavlen i løbet af juli.

Månedens PV. Hørt i omklædningsrummet: "hvor der er vilje er der en løber på vej" - løbere har jo vilje.

Deadline for indlæg til næste nummer er d.29.7.

God sommer! Der er altid plads til et par løbesko i feriebagagen. Bent Vinther Sørensen, d. 30.juni 2016.