Nyhedsbrev SEPTEMBER 2016 fra Randers Freja Motion

Jette Bødker skriver om Randers City Stafet. Onsdag den 17. august var vi 3 hold fra klubben, der løb Randers City Stafet. Løbet er en 3,5 km rute igennem Randers med start og mål på Østervold. I det dejlige solskinsvejr stillede vi med hold i damerækken, herrerækken og mix-rækken. Alle 15 løbere gav alt, hvad de havde i sig på de 3,5 km og leverede derved en rigtig god præstation - ikke mindst takket være alle de klubmedlemmer, der var mødt op for at heppe på os.
Der gik lidt koks i arrangørernes tidtagning, så da Rita var taget afsted og Annette og Judith var i bad, blev dameholdet udråbt som vinder af damerækken. Lotte og Jette fik til deres store overraskelse overrakt præmierne. Efterfølgende måtte arrangørerne annoncere den rigtige vinder af damerækken.

Formanden opfordrer kraftigt til, at vi i 2017 deltager med flere hold!

Rougsøløbet, søndag d. 11. sep. HUSK tilmelding SENEST d. 6. september. Læs mere om løbet i august nyhedsbrevet og på løbets hjemmeside, http://www.rougsoeloebet.dk/.

KaLøbet ,søndag d. 2. oktober. Da løbet starter kl. 11.00 og afslutter med præmieoverrækkelse ca. kl. 12.15, er vi jo færdige lige til frokosttid. Hvad med en familietur til løbet, hvor I tager en frokostkurv (mad og drikkevarer til eget brug) med. I start-/målområdet skulle der findes borde og bænke, der givetvis vil blive ledige efter præmieoverrækkelsen. Læs også om løbet i august nyhedsbrevet og på løbets hjemmeside, https://app.lap.io/event/2016-kaloebet ,hvor der bl.a. står, at der i år serveres kaffe og kage til løbets deltagere.

Sportsmassør Jesper Mortensen kan kontaktes på 28702373 for bestilling af massage – der gives rabat til medlemmer af RFM.

Træner søges stadigvæk til torsdags fællestræningerne, der starter op igen primo oktober. Har du mod på et lille ulønnet træner job, kan du bare komme ud af busken med en "ansøgning" til Knud.

Idrætskonsulent Louise Brok fra DGI. Louise var på besøg hos RFM tirsdag aften d. 23. aug. Louise kom som idrætskonsulent fra DGI, hvor RFM er medlem, og formålet var en omgang fællestræning på en anden måde end vores egne fællestræninger. Der var pænt fremmøde, og aftenen bød på nye og ikke mindst socialt prægede tilgange til træningen. Dernæst havde bestyrelsen en snak med Louise om RFM og hvad DGI kan gøre for klubben. Vi fik vendt mange ideer, som bestyrelsen vil arbejde videre ud fra.

Kurt skriver om Petanque Mesterskab. Der afholdes Seniormesterskab i Petanque onsdag, den 21. sep., kl. 10.00 præcis. Klubhuset er åbent fra kl. 8.30, så man kan nå en løbetur inden. Der spilles efter det sædvanlige cupsystem i hovedturneringen. Når de fire præmietagere er fundet, spiller alle øvrige med hver ét kast om yderligere ca. 10 præmier Der er som sædvanlig flotte naturalie-præmier. Turneringen afsluttes med frokost og hyggeligt samvær. Tilmeldingsliste på tavlen i klubhuset – vel mødt til en forhåbentlig hyggelig dag!

Zig-Zag løbet. Planlægning af årets Zig-Zag løb er i fuld gang. Vi regner med, at der kommer betydeligt flere end sidste år, da vi bl.a. har fået en hovedsponsor for løbet. Som altid skal vi bruge en del hjælpere. Alle, der har lyst til at give en hånd med, kan henvende sig til PV, gerne på pv@andersen.mail.dk.

Førstehjælpskursus. Rita, Elin og Poul Erik deltog i foråret i et 4-timers kursus i førstehjælp inkl. brug af hjertestarter arrangeret af DGI. Der var så stor begejstring for kurset, at bestyrelsen tilbyder et kursus for RFM medlemmer her i efteråret. Der bliver ca. 15 pladser – interesserede opfordres til at holde øje med opslagstavle og kommende nyhedsbreve.

Et par stykker fra PV. OL 2016 er nu slut. Efter at have hørt kommentarer fra OL er opskriften på succes bl.a.:
Spil dit eget spil, tag en kamp ad gangen.
Det kunne jo ellers være noget nyt, hvis der bare var én, der ville spille konkurrentens spil og tage 2 kampe ad gangen.
En rapporter kommenterede: Svømmeren fra Brasilien har sat personlig rekord - hvis han da ikke har svømmet hurtigere tidligere.

Deadline for indlæg til næste nummer er 27. september.
God løbetur i den danske sensommer. Bent Vinther Sørensen d. 24. august 2016.