

Nyhedsbrev JANUAR 2017 fra Randers Freja Motion

Formanden skriver om julefrokosterne d. 7. og d. 15. december, som begge forløb lige efter bogen.

Onsdag d. 7. var jo den for de ikke-arbejdsramte/seniorene eller hvad, I nu vil kalde os. Her deltog 50 klubmedlemmer, der alle hyggede sig hele eftermiddagen. Den næste julefrokost blev afholdt torsdag aften d. 15., og den havde kun deltagelse af 40 klubmedlemmer – heriblandt også nogle af de ikke-arbejdsramte. Også ved denne julefrokost var der en rigtig god stemning. Til begge julefrokoster sponserede kaffekassen drikkevarer, hvad deltagerne altid sætter pris på. Tak til John der jo styrer kaffekassen.

Merethe Alexandersen skriver om sin deltagelse i Fussingø Trail

På med løbeskoene en søndag morgen i december og af sted til Fussingø Trail 2016, som efterhånden er blevet en fast juleløbetradition for mig. 17,5 km ad spor, dyrestier og skovveje er efter min mening en skøn løbeoplevelse - også selvom det inkluderer 400 højdemeter, mudder og masser af tekniske udfordringer undervejs. Start kl. 11:00 og 1:39:48 senere løber jeg i mål ved Fussingø Slot - træet, lidt kold men med smil på læben - det er lige noget for en bjergged som mig!



Fedt at Jesper Elfving og hans trofaste hjælpere gør det muligt at stable sådan en dag på benene for alle os løbere - en skam at ikke flere Randers Freja Motionister dukker op til denne årlige løbebegivenhed. Jeg er at finde til start igen næste år, og så bliver det i selskab med Annette Bomberg og Karsten Koue Larsen - og så snupper vi 2 runder, det har jeg bare ikke fortalt dem endnu. 😊
Godt nytår til Jer alle - vi ses i løbeskoene.

Keld Thomsen skriver om sin deltagelse i Fussingø Trail

På vej forbi vandmøllen tænkte jeg på, om det nu var smart, at jeg havde valgt 2 omgange? For det var altså hårdt! Ude ved 14 km kom vi op over bakken nede fra mosen, og heroppe skinnede solen flot fra en blå himmel. Senere kom depotet efter 1. omgang, og så er der kun en vej - ud på 2. omgang. I depotet nåede jeg at hilse kort på flere glade og forventningsfulde RFM-ere, som var klar til deres start lidt senere.

Læs Kelds beretning på hjemmesiden www.Frejamotion.dk



Ved Nytårsappellen søndag d. 8. januar 2017 bliver nytårstalen holdt af næstformanden Poul Erik Oest, da formanden ikke har mulighed for deltagelse, men i stedet er smuttet på en lille "trænings-" /opladningstur. Ellers vil nytårsappellen forløbe, som den plejer – en kort tale, en lille løbe-/gåtur, omklædning og bad ,og så venter kaffebordet med tilbehør. Mon ikke kaffekassen også denne dag byder på en lille en som tidligere år!

RFM's løbsdatoer i 2017! Allerede nu kan bestyrelsen/diverse udvalg melde ud med klubbens 3 datoer for løb i 2017. Først har vi Sommerløbet, der finder sted torsdag d. 15. juni, og søndag d. 24. september følger HR Industries Zig Zag løbet. Årets sidste løb er jo Adventsløbet (i samarbejde mellem RFA, Atletikkens Venner og RFM), der afvikles søndag d. 3. december (1. søndag i advent). Til disse løb håber klubben på jeres hjælp enten som løbsdeltagere eller som de altid flittige hjælpere/vejvisere). Nærmere følger i årets løb.

Januar måned er ret stille i klubben m. h. t. begivenheder, men så er der jo plads til jeres træningsindsats. Vi/bestyrelsen "sover" dog ikke i januar, men arbejder med forberedelserne til bl.a. klubbens generalforsamling tirsdag d. 7. februar (dagsorden er udsendt pr. mail d. 28. december) og klubbens hjælperkomsammen søndag d. 26. februar (invitation udsendes til klubbens hjælpere i god tid før d. 26. februar).

Månedens PV-er.

Der er nu kommet en ny Pisa undersøgelse, der viser hvor dygtige danske skolebørn er i forhold til børn i andre lande. Ved en lignende undersøgelse for et par år siden dokumenterede undersøgelsen, at danske børn var bedre til dansk end finske børn. Tænk - det var en overraskelse. Det troede jeg ikke.

Deadline for indlæg til næste nummer er den 26. januar. Godt Nytår til alle med ønsket om mange gode løbsoplevelser i 2017, BV, den 30.12.2016.