

Nyhedsbrev MARTS 2017 fra Randers Freja Motion

Formanden refererer fra generalforsamlingen i RFM tirsdag d. 7. februar, hvor der var deltagelse af 52 medlemmer. Efter valg af bestyrelsesmedlemmer, bestyrelsessuppleant, 2. revisor og revisorsuppleant og efterfølgende konstituering har bestyrelsen nu følgende sammensætning:

Formand: Knud Olsen Næstformand: Poul Erik Oest

Kasserer: Elin Laursen Sekretær: Laila Sørensen

Menige medlemmer: Stig Daugaard, Rita Hansen og Poul Verner Andersen (PV)

Suppleanter: 1. Hans Jørgensen og 2. Anne Outzen

Revisorer: 1. Bjarne Ludvigsen og 2. John Johansen

Revisor suppleant: Kurt Jensen

Læs mere om generalforsamlingen på hjemmesiden, www.frejamotion.dk

Opgavefordeling i RFM: Listen er under revidering, og skulle du have input til den gamle liste, der hænger på opslagstavlen, er du velkommen med forslag. Disse skal være formanden i hænde senest lørdag d. 4. marts, hvorefter listen revideres og kommer på opslagstavlen.

Gratis løb for RFM's medlemmer i 1. halvår 2017. Bestyrelsen har valgt de to gamle klassikere - nemlig Fladbro løbet søndag d. 7. maj og Hinnerup/Jyske Bank løbet torsdag d. 8. juni. Vi ser frem til en stor RFM deltagelse til disse to løb. Røde tilmeldingslister med diverse info kommer i bogen ultimo marts. Skriv allerede nu disse løbsdatoer ind i din kalender.

Sommerløbet afholder vi torsdag d. 15. juni. Det kan oplyses, at klubbens hjemmeside (se under arrangementer) og Sportstiming siden er opdateret, og løbstilmeldingen er åben. Løbsudvalget (Elin, PV og Stig) er gået i gang med planlægningen. På løbsdagen skal der jo som tidligere bruges en del hjælpere, og I kan forvente en henvendelse fra PV om jeres hjælp.

Nye brusearmaturer og brusesæt er meget tæt på udskiftning - det første armatur er allerede monteret i herrebruserum. De resterende 6 armaturer og alle brusesæt bliver hurtigst muligt monteret. Der bliver ikke monteret en spare trykafbryder på de nye armaturer, da disse har en 50% vandsparer indbygget. Derfor er det op til alle badebrugere at bruge mindst muligt varmt vand, således at de sidste badebrugere ikke skal stå under koldt vand.

Hjælper komsammen for RFM's 2016 hjælpere blev afholdt i dag, søndag d. 26. februar. 53 af klubbens trofaste hjælpere deltog i hyggeligt samvær med lækker mad, drikkevarer og endnu engang Erenas fortrinlige hjemmebag.

Formanden takkede hjælperne for indsatsen i 2016 og gennemgik dagens menu.



Løbskalenderen med de lokale motionsløb er opdateret. Kig ind på www.frejamotion.dk

Månedens PV-er: Så er der igen afgørende nyt fra forskningen. Dette bare til almen orientering: Man taber sig altså ikke ved at veje sig tit.

Redaktøren opfordrer til **indlæg om træning og løbsoplevelser**. Hvis indlægget fylder for meget til at kunne være i nyhedsbrevet, henvises der til hjemmesiden, hvor det bringes i fuld længde. Tænk på at indholdet får værdi for medlemmerne som for eksempel beskrivelser af løb og erfaringer med træning, skader og kost. Deadline for *indlæg til næste nummer er d. 28.marts. Om en måned skifter vi til sommertid. BV, d. 26.feb.17.*