

Nyhedsbrev APRIL 2017 fra Randers Freja Motion

Fladbro løbet søndag d. 7. maj er jo et gratis løb for RFM's medlemmer. Du kan allerede nu tilmelde dig på RØD seddel i tilmeldingsmappen i klubhuset. Læs alle detaljer og RFM's vilkår på den røde seddel, når du tilmelder dig løbet. Det forventes, at RFM's store telt opstilles på pladsen, som det er sket de seneste par år. Nyt i år er, at du også kan vælge deltagelse på 3 km walk distancen. Målet er i år, at vi kommer over 50 deltagere fra RFM, så husk at tilmelde dig!!

**Hygge foran
vores telt i 2016**



Hinnerup-/Jyske Bank løbet torsdag aften d. 8. juni er også et gratis løb for RFM's medlemmer. Om dette løb kan du læse mere på RØD seddel i mappen, hvor du også tilmelder dig. Bemærk afgangstidspunktet fra klubhuset til løbet. Skal vi så i år se at komme op over 30 deltagere fra RFM!!

Køleskab i klubhuset. Længe har vi arbejdet på at få et nyt/brugt køleskab. Vi har i meget lang tid ventet på et skab fra OB45, der meldte ud, at de mente at kunne skaffe et. Tiden gik og til sidst rykkede formanden OB45, alternativt kunne RFM tage over – intet skete/intet svar. Så meddelte Knud OB45, at RFM køber et – så kom der svar, at nu er det på vej! Nu står OB45 skabet der til alles brug ligesom det gamle RFM skab. Knud fik afbestilt vores køb før afsendelsen.

Brusearmaturer og brusesæt på plads. Som meddelt på RFM generalforsamlingen har Randers Kommune godkendt betaling af nye armaturer og brusere, da RFM tilbød udskiftning uden beregning. Indkøbet blev foretaget, og tirsdag d. 28. februar udskiftede Lars Elming og Knud installationerne. Efterfølgende har Knud foretaget en lille justering af vandmængder, således at denne nu skulle være ok.

Onsdagstræningen d. 17. maj for RFM seniorer og ikke arbejdsramte er denne dag henlagt til Viborg Vandrerhjem som i de seneste fire år. Bemærk samkørsel fra klubhuset kl. 08.30 (også dig Kaj) og træningen går i gang kl. 09.30. Prisen i år er 60 kr. pr. deltager. Læs mere om træningsturen på seddel på opslagstavlen, hvor du også tilmelder dig.

Tirsdagstræningen d. 27. juni! Hvorfor nu noget om denne dag allerede? Jo, for denne dag er jo den sidste tirsdag i måneden, d.v.s. kageaften. Du skal holde din træning vedlige ”løbende” helt hen til denne dag, hvor du ikke må komme utrænnet. Mere om denne aften senere.

Løbskalenderen på hjemmesiden er opdateret, se www.frejamotion.dk

Der er delt **nye vagtlist**er ud, og det bemærkes, at der ikke er sat vagter på de 2 dage med gratisløb, Fladbrøløbet og Hinnerupløbet.

Månedens PV-er: Et højaktuelt emne.

En tilskuer sidder på stadion og ser fodbold med Randers FC, og han har taget hunden med.

En kontrollør spørger: Hvorfor hyler hunden?

Manden svarer: Det gør den altid, når Randers FC taber.

Kontrolløren: Hvad så når de vinder?

Manden: Hov, hov. Jeg har kun haft den i et halvt år.

Deadline for indlæg til næste nummer er d. 26. april. I aftes blev der observeret adskillige bare ben på diget – det er forårstegn! BV, d. 29. marts 17.