

## Nyhedsbrev for Randers Freja Motion, juni 2017

**Knud refererer fra udflugten til Viborg for de ikke-arbejdsramte.** Igen i år har vi haft en onsdag formiddagstræning henlagt til Viborg med start/mål ved det smukt beliggende Viborg Vandrerhjem. Vejret var fint under løbe-/gåturen; men under den efterfølgende hygge fik Viborg og omegn et par kraftige byger. 47 glade klubmedlemmer havde et par hyggelige timer i Viborg sluttende af med en lækker brunch. Til en forhåbentlig 2018 udgave vil vi fortage nogle få ændringer, således at arrangementet vil blive endnu mere vellykket. I kan allerede godt se frem til en onsdag formiddag i maj i Viborg 2018 (ikke noget med shopping tur om formiddagen!).

### **Annette deltog i kvindeløb i Hadsund.**

Torsdag den 4. maj deltog Kirsten, Maren-Lis, Judith, Rita og jeg i Beauté Pacifique kvindeløb i Hadsund. Det var 8. gang, dette løb blev afholdt, og i år var der ca. 900 løbere/fodgængere tilmeldt. Ruten er med sine 5,1 km overskuelig, selvom der undervejs er en ret lang bakke. Ruten er flot, da den er lagt omkring fjord og skov med start og slut på havnen. Vi havde dejligt solskinsvejr med en frisk vind, der var ret tydelig at mærke hen over broen. Læs mere på [www.frejamotion.dk](http://www.frejamotion.dk)

### **Judith beretter om Fladbroløbet den 7. maj.**

Det går opad – opad og opad. Og en smule nedad... Så er kræfterne ved at være tilbage- og man er klar til at forcere bakken på Golfbanen igen... tror man ( læs troede jeg ) – men jeg måtte kapitulere. Da vi skulle til venstre op af det virkeligt stejle stykke måtte jeg gå – overbeviste mig selv om, at det nok var en god ide, hvis jeg skulle holde hele løbet. Jeg satsede på en tid under een time; men kunne jo egenligt tage det meget stille og roligt – stjernetiden for min kategori er 1 time og 20 min. Nåh, men godt i gang med 2. omgang – hårdt, men jeg følte at det skal nok gå ok... Så var jeg ca. 3 km fra mål – blev tiltalt af en meget god ven, kunne jeg høre - Hans J. (18 år ældre end mig) overhalede mig...” Nu må du lige stramme dig an, Judith! ” sagde han - og væk var han.... :-) Læs mere om Judiths Fladbroløb og om teltopstilling på hjemmesiden, [www.frejamotion.dk](http://www.frejamotion.dk)

### **Hans skriver om VOLK MØLLE LØBET 2017**

Løbet afholdes hvert år Kr. Himmelfartsdag kl. 15.00. Løbet afvikles i forbindelse med sommerfesten i Assentoft. Der er tre distancer: 1.8 , 5 og 10.4 km. Ruten udgår fra Assentofthallen og går først ad nogle villaveje og stier inden første ”forhindring” - markvejen ned til Volk Møllevej..... Læs mere på [www.frejamotion.dk](http://www.frejamotion.dk)



**Torsdag fællestræningens 2. test** blev afviklet d. 18. maj, hvor 9 friske medlemmer af RFM lige skulle have afprøvet deres træningstilstand i forhold til den første test, der blev afviklet i april. Knud skriver om testen på hjemmesiden [www.frejamotion.dk](http://www.frejamotion.dk)  
Trænerteamet er nu gået på en lang ferie og dukker givetvis op igen ca. 1. oktober.

**Hinnerup løbet** torsdag d. 8. juni har fået nyt start- og mål-område. Adressen er Rønbæk Idrætscenter (bag svømmehallen), Ådalsvej 94, Hinnerup. Der er stadig samkørsel fra klubhuset kl. 17.50. RFM gratisløb lukker for tilmeldingen onsdag d. 31. maj kl. 12.00.

### **Sommerløbet den 15. juni 2017.**

Nu er der ikke længe til, at årets sommerløb - også kaldet kageløbet - løber af stablen. Forberedelserne er i fuld gang. I forbindelse med løbet skal der bruges en række hjælpere og ikke mindst kagebagere. Mange har allerede meldt sig; men vi kan godt bruge lidt flere. Vil du hjælpe, skal du bare kontakte PV, gerne på mail. Du kan også skrive dig på listerne i klubhuset.

**Kage-/grillaften** er jo tirsdag d. 27. juni, og du skal tilmelde dig på sedlen på opslagstavlen senest d. 21. juni.

**Randers City Stafetten** afvikles i år onsdag d. 16. august. Tilmeldingssedler til stafetten kommer i mappen medio juni.

### **Månedens PV-er:**

Penge er ikke alt. Der findes også både dankort og mobilepay.

*Deadline for indlæg til næste nummer er d. 29. juni. Nyd turene på stierne i sommervejret, BV, d. 29.maj 17.*