

## Nyhedsbrev for Randers Freja Motion, sep. 2017

**Randers City Stafet 2017.** For første gang i min 5-årige løbekarriere havde jeg meldt mig til City Stafet. Dog med lidt blandede følelser, da jeg hen ad vejen hørte de mere erfarne løbere i klubben snakke om, hvor hård den rute var trods sine kun 3,5 km. Vi talte igen om det en aften, hvor Knud var til stede, og han "beroligede" mig og fik mig overbevist om, at man gør det man kan, og det handler om at være med. Og det var jo det at være med og få oplevelsen, jeg gerne ville, så jeg stod fast.

Læs mere om Lenes løb på hjemmesiden, [www.Frejamotion.dk](http://www.Frejamotion.dk).



**Lene deltog også i DHL i Århus den 17. aug. 2017.** Dagen efter City Stafet løb jeg DHL, og jeg havde overbevist mig selv om, at det ville blive barnemad i forhold til City Stafetten, da der nu kun var én bakke. Men jeg blev meget klogere, og årsagen var uden tvivl regnen, som silede ned, og alle deltagere var drivvåde allerede inden start. Og der var mudder overalt. Lenes beretning fortsætter på [www.Frejamotion.dk](http://www.Frejamotion.dk).

**Zig-Zag løbet 2017.** Årets Zig-Zag løb finder sted den 24. september med start kl. 10.45. Planlægning af løbet er i fuld gang. Vi regner med, at der kommer betydeligt flere end sidste år, da vi igen i år har HR-Industries som hovedsponsor. Sidste år diskede de op med grillpølser. Det var meget populært, og det gentager de sikkert også i år.

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 mail [pv@andersen.mail.dk](mailto:pv@andersen.mail.dk) eller ved at skrive sig på listen i klubhuset.

Alle er naturligvis også velkomne til at deltage i løbet. Tilmelding ligeledes på liste i klubhuset.

**NYHED om Gratisløb nr. 2,** som nu er fastlagt. Vi har i bestyrelsen valgt Dronninglund løbet (tæt ved Hjallerup, som I nok kender lidt bedre), der afvikles søndag den 1. oktober. Vi tilbyder løbet som fælles klubtur med distancer på 3 km, 5 km og 10,6 km. De 2 korte distancer er i fladt terræn, og derfor kan I alle deltage - 10,6 km ruten foregår i bakket og fladt terræn. Underlaget skulle være asfalt og grus – dog er der lidt skovsti på 10,6 km ruten. På ruterne skulle der være en fantastisk flot natur. Når I er færdige med jeres løb, er der mulighed for et varmt bad. Da det jo er et gratis løb tilbydes I også gratis 1 stk. sandwich/baguette med tilhørende 1 stk. vand/øl efter løbet.

Da 10,6 km løbet starter kl. 10.30, og vi skal have køretid på ca. 1½ time og lidt tid til omklædning/forberedelse før start, skal vi hjemmefra kl. 8.15 med start fra Randers hallen. Transporten til løbet foregår gratis i bus ved MIN. 25 tilmeldinger og med et MAX. på 50 deltagere i første bus. Skulle der mod forventning være færre end 25 tilmeldinger, foregår transporten for egen regning i egne biler. Ved MIN. 75 deltagere og Max. 100 deltagere bestiller vi da bus nr. 2. Start og målområdet er ved Dronninglund Gymnasium, hvor omklædningsrum også findes. På gymnasiet spiser vi også – enten udendørs eller indendørs alt efter vejret.

Tilmeld dig SENEST søndag d. 17. september på RØD liste i klubhuset. Vi håber på mange klubdeltagere og ser frem til en hyggelig fællestur til det nordjyske. På bestyrelsens vegne Knud

### **Klubfest i 2017!**

Festudvalget arbejder hårdt med årets fest, der bliver planlagt til lørdag den 4. november. Jeg kan oplyse, at festudvalget arbejder med et nyt koncept, der givetvis er på plads om ca. 2 – 3 uger, hvorefter festudvalget melder detaljerne ud. Mere ved jeg p.t. ikke. Knud

### **Månedens PV. Succes contra lykke.**

Succes er ikke nødvendigvis nøglen til lykke.

Lykke derimod kan være nøglen til succes.

Hvis du holder af det, du beskæftiger dig med, er du en succes.

*Deadline for indlæg til næste nummer er den 28. september. Send til [Bentvin@gmail.com](mailto:Bentvin@gmail.com).  
God tur på stierne imellem regnbyggerne. BV, d. 31. august. 2017.*