

# Nyhedsbrev for Randers Freja Motion, okt. 2017

## Peder klubmester

Den 6. september afvikledes årets 11. Senior mesterskab i Petanque 2017. Der var i år rekordstor deltagelse med 40 tilmeldte spillere. Dette medførte, at vi blev nødt til at korte de indledende kampe af, så der kun blev spillet til 6 points i stedet for, som normalt, 8. Efter nogle spændende kampe kunne Peder Kræmer (i klubbens mest afslappede og nonchalante spillestil) lade sig kåre til klubmester efter en spændende finale, hvor han besejrede PV. Læs mere på [www.frejamotion.dk](http://www.frejamotion.dk)

## Om årets Zig-Zag løb

Årets Zig-Zag løb havde rekorddeltagelse, idet der var hele 159 fuldførende løbere, hvoraf omkring halvdelen var børn. Det har vi aldrig oplevet før, og det er kun glædeligt. Se mere på hjemmesiden [www.frejamotion.dk](http://www.frejamotion.dk)



**Dronninglund løbet** søndag d. 1. oktober er nu vel overstået. Jeg giver kun lige en lille oplysning, hvorfor bestyrelsen netop har valgt Dronninglund løbet: Et løb skal have min. 2 distancer – en distance på 4 – 6 km og en anden på 8 – 11 km. Løbet skal også tilbyde omklædnings-/bademulighed, da vi gik efter et løb i oktober, hvor vi jo kan forvente alle former for vejr. Sidste kriterium er, at det skulle være et ukendt løb for RFM motionister. Disse kriterier kunne Dronninglund løbet tilbyde. Knud

## BV deltog i Dronninglund løbet

Vi mødtes kl. 8.15, uhyggeligt tidligt en søndag morgen, på parkeringspladsen ved Randers Hallen og fyldte bussen med 43 medlemmer af RFM. Se mere på hjemmesiden [www.frejamotion.dk](http://www.frejamotion.dk).

**Cykelløb** Post Nord Danmark Rundt enkeltstart foregik i Randers fredag d. 15. september. RFM havde ikke noget med løbet at gøre og dog – vi hjalp Randers Cykelklub 1910 (via Holger) med 7 glade/friske medlemmer, der skulle stå post på ruten. Det klarede alle, selvom nogle af os fik en meget kraftig regnbyge; men det tog alle da bare i stiv arm. Tak for indsatsen, og derved kan vi trække på cykelklubben til vort Adventsløb.

**Klubfesten** skriver jeg ikke om, men bare lige en lille oplysning om årsagen til, at RFM kan bruge klubhuset lørdag d. 4. november. OB 45 har givet mig et forslag: RFM lukker for træningen søndagen efter deres fest i juni og bytter med os, således at vi i stedet får klubhuset lørdag d. 4. november. Et forslag som RFM synes godt om og har godkendt. Knud

## Peder Kræmer fra festudvalget om den kommende klubfest

Så nærmer tiden sig, hvor du igen kan komme til klubfest i RFM. Som sædvanligt er det den første lørdag i november, i år bliver det d. 4. november kl. 18, så skynd dig at reservere denne dag! Det bliver lidt anderledes i år, da festen foregår i klubhuset Vasen, sikkert lidt mere uformelt og hyggeligt :-). Vi får stillet en jukeboks an med alle former for musik, og vi skal nok få lokalet gjort klar til fest.

Tilmeldingsliste kommer på opslagstavlen i uge 39, så skynd dig at skrive dig på - det er naturligvis med "påhæng" som sædvanligt. Man er først endeligt tilmeldt, når beløbet 150,- kr. pr. person er indbetalt på konto 9321-3215620696 - og nej, vi har hverken Mobilepay, Swip eller Swap.

Grundet lokalets størrelse er deltager antallet begrænset til 50 personer, så princippet først til mølle gælder...

## Besøg af fysioterapeut

Jeg har taget kontakt til Fysiodanmark, som gerne vil komme og fortælle om: "Løb Fup eller Fakta"

Fysioterapeut Kasper Nordahl Wøbbe kommer og fortæller om de forskellige begreber indenfor løb og om, hvad der kan holde os fri for skader. Det bliver d. 31. oktober kl. 20, og det varer ca. 1-1/2 time. Der vil blive sat seddel op til tilmelding. Rita

**Nyt ekstra bord** har nu taget sin plads i klublokalet. Vi har nu lavet en opstilling med 2 x 3 borde og 3 x 2 borde. De 2 bordopstillinger med hver 3 borde kan ved behov ændres til 3 x 2 borde og derved opnås der flere pladser.

**Torsdags fællestræningen** starter nu igen med de 3 "gamle" trænere Finn, Hans og Knud. Første fællestræning bliver torsdag d. 12. oktober kl. 18.30. NYT: Skulle der være under 10 motionister, der vil deltage i fællestræningen, forbeholder vi os ret til ændring til en gang almindelig træning.

**Julefrokoster i RFM** afholdes onsdag d. 6. december for de ikke arbejdsramte RFM motionister, og julefrokosten for alle RFM motionister finder sted torsdag d. 14. december. Begge julefrokoster finder sted i klubhuset, og yderligere information følger senere (i nyhedsbrev og på opslagstavlen).

## Månedens PV. Hvad er livet.

Jo, det er det, der farer forbi dig alt imedens du er i gang med at planlægge fremtiden.

*Deadline for indlæg til næste nummer er den 28. oktober. Send til [Bentvin@gmail.com](mailto:Bentvin@gmail.com).  
Nyd efteråret, BV, d. 1. oktober 2017.*