

Nyhedsbrev for Randers Freja Motion, juni 2018

Fladbro løbet søndag d. 6. maj. Ikke noget her om selve løbet men lidt om RFM's deltagelse i arbejdet før og på dagen. Elin og jeg sagde ja til en opfordring fra Randers Freja Atletik om deltagelse i løbsudvalget. Vi har deltaget i flere udvalgmøder, der resulterede i nogle forskellige arbejdsopgaver. Elin's hovedopgaver blev løbstilmeldinger, løbsnumre og udlevering af samme udover mange andre opgaver – min hovedopgave blev opgaveliste incl. hjælpere til fredag og lørdagsarbejde på pladsen og i skoven, endvidere søndags opgaveliste incl. nogle hjælpere – resten af hjælpere skaffede RFA.

I alle tre dage fik vi en stor hjælp fra mange RFM medlemmer (16), og det skal I have en stor tak for. Jeg undskylder, at jeg var noget fraværende ved hyggen ved RFM teltet; men det skyldtes en ikke planlagt arbejdsopgave. Efterfølgende har Elin og jeg været til evalueringsmøde i løbsudvalget, og her fik vi/RFM stor ros for klubbens indsats ved planlægning og løbsafvikling. Nu venter vi kun på en pose penge, stor eller lille? – det kan I se til klubbens generalfor-samling i regnskabet. **Knud**

Jeg deltog i **Fladbroløbet**, og som sædvanlig var det en stor oplevelse. Løbet er godt arrangeret med en god rute i en fantastisk natur - måske Danmarks flotteste? At man så efter løbet kan hygge sig i RFM teltet er rigtig dejligt. Jeg løb mit første Fladbroløb i 1979, og i år var det mit løb nr. 30. Tak for et godt løb. **Irma**

Torsdag den 3. maj var der traditionen tro **Kvindeløb i Hadsund**. Igen i år var det Anette, der var tovholder og sørgede for tilmelding - vi blev 10 seje løbekvinder fra Randers Freja Motion, som alle kom i mål i fin stil. Irma kom på skamlen som tredje bedste i sin aldersgruppe, rigtig flot klaret.

Kvindeløb i Hadsund starter fra plænen foran restaurant Davinci, derefter går turen ud over broen og tilbage til byen, hvor turen fortsætter op forbi den gamle skovpavillon. Derefter en tur ind i skoven og vi slutter af med opløb igen på havnen, fin afvekslende tur i dejligt forårsvejr. Et rigtig dejligt løb og ikke at forglemme med en goodiebag med gode tøseting. **Kirsten Hviid**



John Tietzel deltog i **Royal Run**. I anledning af Kronprins Frederiks 50 års fødselsdag deltog 10 af klubbens løbere i Royal Run i Århus 2. Pinsedag. Vejret var meget varmt; men stemningen var høj.... Læs videre på www.frejamotion.dk

Riga Marathon 20. maj 2018. Mine døtre var i sidste efterårsferie i Riga—en by, de synes var rigtig fin. Jeg fandt ud af, at der var marathon i Riga, og at det var 100 året for Letlands selvstændighed—følgelig var der ikke noget at betænke sig på, og jeg tilmeldte mig allerede i slutningen af marts. Læs mere om Hans Jørgensens beretning fra Riga på www.frejamotion.dk. Her skriver Hans i øvrigt også om **Volk Mølle Løbet 2018**.

Klubhuset er søndag d. 17. juni lukket for RFM medlemmer, da vi har byttet to dage med OB45, som disponerer over huset søndag d. 17. juni. **Knud**

Sommerløbet afvikler RFM i år torsdag d. 21. juni. Hvis du ikke allerede er tilmeldt som hjælper eller løbsdeltager, kan du stadig tilmelde dig gratis som løbsdeltager på RØD liste senest d. 14. juni. Hjælper listen skulle iflg. PV være fuldt optaget – tak for din tilmelding. Kagebage listen kan du stadig komme på, selvom den også snart bliver fuldt optaget – på nuværende tidspunkt tak til jer kagebagere, der har skrevet jer på listen. **Knud**

Grillaften bliver i år tirsdag d. 26. juni. Opslag med tilmeldingsliste på på opslagstavlen primo juni. **Knud**

Månedens PV: Forskellen på damer og rigtige kvinder:

Damer. Lad være med at hælde overskydende rødvin ud. Det kan fryses ned og bruges i madlavning.

Rigtige kvinder: Hvad er overskydende rødvin?

Deadline for indlæg til næste nummer er d. 28. juni. Send til Bentvin@gmail.com.

Se det sommer af sol over engen. BV, d. 31.maj 2018.