

Nyhedsbrev for Randers Freja Motion, august 2018

Juli måned fik en rigtig trist start for klubben, da PV forlod os lørdag d. 7. juli, hvor han sov stille ind efter ca. 5 ugers svær sygdom. **Æret være PV's minde.** **Knud**

Meddelelser fra formand Knud:

Randers City Stafet løber af stablen onsdag d. 15. august kl. 19.00. HUSK det nu – som RFM medlem deltager du gratis i løbet, når du tilmelder dig på rød seddel i klubhuset. Alle RFM medlemmer kan jo deltage – det er kun 3,5 km, der kan gennemføres enten i løb eller i gang. Skynd dig med tilmeldingen, medens der stadig er ledige pladser.

HR Industries Zig Zag løbet afvikler klubben søndag d. 23. september. Her er der også tale om et gratis løb for RFM medlemmer – uanset om du vil løbe eller sikre dig en plads på hjælper-holdet. Rød liste til løbs-tilmelding kommer i mappen medio august. Til hjælper-holdet sender jeg mail ud medio august til alle sidste års hjælpere, således at vi også i år kan få et stærkt felt på hjælper-siden.

Dronninglund løbet 2018 er i år søndag d. 30. september. Bestyrelsen har vedtaget, at løbet også i år tilbydes som et gratis løb for RFM medlemmer med transport i bus ved min. 25 deltagere (sidste år var vi 47 til Dronninglund løbet). Bliver vi min. 70 RFM deltagere bliver det med 2 busser. Ellers bliver søndagen som i 2017. Rød tilmeldingsliste kommer i mappen medio august.

N.B.: Jeg har bestilt godt vejr uden regn – vi får se, om min bøn går i opfyldelse.

Kageaftener den sidste tirsdag i august, september, oktober og november kører videre. Liste kommer på opslagstavlen primo august. Hvis du vil med på ”bageholdet” skriver du dig lige på listen – Men skynd dig, da jo kun er 4 ledige pladser.

Sven beretter fra Etape Bornholm 2018

25. udgave af Etape Bornholm blev mit første. Der var 2.200-2.400 deltagere 5 dage i streg i uge 30, og alle dage bød på rekordhøje temperaturer. Pyh-ha det var virkelig hot på samtlige etaper!

1: Hasle - en hurtig rute på fast underlag uden større højdeforskelle.

2: Dueodde med meget fint og helt tørt sand - som at løbe på luftmadrasser

Beretning fortsætter på hjemmesiden

www.frejamotion.dk



Sven Grove Jørgensen på Bornholm

Arne på toppen af Kilimanjaro

Vi var en gruppe fra Kipling Travel A/S, som ville forsøge at nå toppen på Afrika's højeste bjerg. Det højeste punkt er Uhuru Peak 5895 m. Undervejs passerer man 2 andre toppe Stella Point 5756 m og Gilman's Point 5685 m.

Jeg havde forberedt mig godt hjemmefra, så jeg følte mig klar til den store udfordring. Det var da hårdt at nå toppen. Især topnatten var hård. Men jeg havde det heldigvis godt under hele turen og mærkede ikke noget til højdesyge. Det var en kæmpe oplevelse at stå på toppen af Uhuru Peak og se solen stå op.

Fortsættes på hjemmesiden www.frejamotion.dk

Svært at holde hovedet koldt i varmen. I denne sommervarme har flere været i nærkontakt med en sti ude i Fussing. Altså holdt jeg godt øje med underlaget forleden – og bom – kom jeg alligevel ned at ligge. Jeg lærte, at jeg også skal holde øje med forhindringer i hovedhøjde (her et lille træ på tværs af stien) og ikke have kasketten for langt nede i panden – øv så meget man skal huske på her i varmen. **BV**

Deadline for indlæg til næste nummer er d. 28. august. Send til Bentvin@gmail.com. Vi ses til Randers City Stafet. BV, d. 31. juli 2018.