

## Nyhedsbrev for Randers Freja Motion, september 2018

**Vi gjorde det** – selvfølgelig er der tale om Randers Freja Motion, der til årets Randers City Stafet onsdag d. 15. august satte klubrekord (i hvert fald på 3,5 km ruten) med antal tilmeldte deltagere. Vi havde fra klubben 39 tilmeldte til stafetten. Disse var fordelt med 14 på gå-holdet og 2 damehold a 5 og 3 herrehold a 5 deltagere. Det var på en helt fantastisk måde, klubben viste sig frem i byen – det kan vi være stolte af. Hvad kan det ikke blive til i 2019?

**Knud**

### Randers Freja Triathlon

Lørdag den 18/8 deltog vi en flok piger (Birgit, Anette, Judith, Jette A. og under-tegnede) fra Randers Freja Motion i en lille Tri. Den bestod af 400 m svømning i Water & Wellnees, 18 km på cykel over Svejstrup og med vendepunkt i Bjerregrav og 4 km løb op af Parkboulevarden, ned af Hobrovej, vendepunkt før Ovest Møllevej og tilbage igen.

En skøn lille smuttur, super vel arrangeret, og med skønne hjælpere (omend en ung mand på toppen af bakken ved Vestervangsskolen sagde "godt gået") - mente selv at jeg løb!!!

Forhistorien til deltagelse i dette stævne var Jettes Amtkjærs overtalelse i festligt lag - pludselig var jeg tilmeldt! For omkring 25 år siden var vi en del fra klubben, der deltog i mange Triathlon stævner, så det var ikke første gang.



Det var bare en herlig oplevelse, jeg fik næsten lyst mere. Dog kan det være, at svømning også skal trænes, det gik godt nok langsomt!! Kom glad med næste år, der er plads til alle!

**Anna Lise**

**Stole til klubhuset!** Det har vi nogle gange talt om i bestyrelsen – og nu skete det! Helle Gnudtzmann kom os heldigvis i forkøbet med et rigtigt godt tilbud: brugte stole til klubhuset ganske gratis mod afhentning i Århus. Helle's arbejdsplads, Silvan, skulle skifte adresse medio august, og gamle stole måtte ikke flytte med, da de ikke har den rigtige farve. Så var det, at Helle var hurtig i sin tankegang – lige noget for RFM. Første læs stole på ca. 40 stk. blev afhentet af Bjarne L. og Alfred d. 8. august. Andet læs blev afhentet ugen efter af Poul Erik og Knud (står p.t. hjemme hos mig). Stolene er rigtig flotte med "plys" både på sæde og ryglæn og endda også med armlæn – lige efter vores og OB 45's ønske. Klubben takker Helle G. rigtig mange gange for indsatsen. TAK Helle!

**Knud**

**Trænerkursus!** Jeg håber, at alle har læst det ekstraordinære nyhedsbrevet af 15. august om trænerkursus. Er det dig, der går med ønsket om en lille trænerkarriere? – meld dig til et trænerkursus (RFM betaler) og prøv dig selv af som træner sammen med andre, når RFM planlægger opstart for begynderløbere i foråret. Klubben skulle gerne kapre flere medlemmer, og et løbekursus for begyndere kunne være en måde, hvor vi kan gøre en indsats. Meld dig snarest på sedlen i klubhuset eller tal med Stig D.

**Knud**

**HR-Industries Zig Zag løbet** søndag d. 23. september! Husk nu din tilmelding som løbs deltager eller som hjælper. Som løber har vi stadig mange ledige pladser (på rød seddel i klubhuset), og på hjælperholdet bliver det efter først til mølle på seddel på opslagstavlen.

**Knud**

**Dronninglund løbet** søndag d. 30. september. Du kan læse indlæg om løbet i august Nyhedsbrevet. Du tilmelder dig hurtigst muligt på rød seddel i klubhuset, dog senest d. 19. september.

**Knud**

Et friskt input fra **Inger**, der dog ikke har i sinde fast at videreføre månedens PV: Jeg faldt over denne tekst på et forklæde: Hårdt arbejde har aldrig slået nogen ihjel, men hvorfor løbe risikoen?

*Deadline for indlæg til næste nummer er d. 27. sep. Send til [Bentvin@gmail.com](mailto:Bentvin@gmail.com).  
"Septembers himmel er så blå, dens skyer lyse hvide". BV, d. 30. aug. 2018.*