

# Nyhedsbrev for Randers Freja Motion, december 2018

## Klubfesten

Den årlige klubfest blev som sædvanligt afholdt første lørdag i november – denne gang i Folkedansernes Hus på Havrevej. Klokkeren 18 var 47 glade og feststemte deltagere mødt op, og knapt var alle ankommet, før der blev serveret velkomstdrinks. God start! Spisning og efterfølgende dans foregik i et tilstødende, flot pyntet lokale. En dejlig middag blev serveret af et yderst effektivt og venligt crew fra Folkedansernes Hus. Vinen var af mærket ”ad libitum” – den går man da aldrig galt af □ □ Manden med musikken sørgede både for en ordentlig gang opvarmning, mens vi stadig sad ved bordene, og senere et varieret repertoire til dansen. Og dansegulvet var godt besat hele aftenen! Jeg talte ikke efter men tror umiddelbart, at næsten alle blev og dansede igennem, til det blev tid til natmad. En helt igennem vellykket fest! Sven

## New York City Marathon

2018 blev endelig året, hvor jeg fik chancen for at løbe New York City Marathon sammen med Annette, hvilket har været på min ønskeliste længe...Læs **Merethes** beretning på hjemmesiden [www.Frejamotion.dk](http://www.Frejamotion.dk)

## Halvmarathon 12 gange i år

Jeg vil lige her skrive om mine halve maraton (HM) erfaringer. Jeg blev inspireret af Lene Juncher, som havde løbet mange ..... Læs videre om **Ritas** mange løb på hjemmesiden [www.Frejamotion.dk](http://www.Frejamotion.dk)

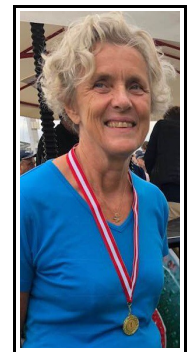
## Halv Marathon Aalborg den 4. nov. 18

Jeg havde ikke løbet halvmarathon siden foråret 2017 grundet skade, så jeg var noget spændt på dette løb. Læs mere om **BV's** løb i Aalborg på hjemmesiden [www.Frejamotion.dk](http://www.Frejamotion.dk)

## Løbestart 2019

I uge 39 var der tilbud om at deltage i et lille kursus på idrætshøjskolen i Århus. Det var DGI der stod som arrangør, vi var tre (Stig, John T, Kirsten) fra Randers Freja Motion der deltog. Det blev til en dejlig inspirerende dag, hvor vi også fik talt med de andre deltagere om, hvad og hvordan de gør i andre klubber. Men fælles for alle var der enighed om at afholde løbestart, dels for at tiltrække nye medlemmer men også som en hjælp til medlemmer, der måske mangler motivationen til at komme i gang efter en længere pause.

**Kirsten** skriver mere om løbestart på hjemmesiden [www.Frejamotion.dk](http://www.Frejamotion.dk)



## Gå-hold

Så er vi kommet godt i gang med klubbens "gå-hold". Lige nu er vi 3-4 medlemmer, som mødes samme tid som løberne og går 4-5 km. Det er super hyggeligt, så hvis du har lyst til en gåtur, så tøv ikke med at møde op i klubben på tirsdage kl. 18.30. Om du er skadet løber eller ægtefælle/kæreste til en løber, kom endelig - jo flere jo bedre. 😊

**Lotte**

## Formanden informerer:

**Julefrokosten** for de ikke ”arbejdsramte” (på dagen) afholdes onsdag d. 5. december med start kl. 11.30. Julefrokostudvalget skulle have alt på plads. Skulle du ved en eller anden fejl ikke have fået dig tilmeldt, kan du jo prøve med en kontakt til Bjarne Ludvigsen, der måske kan hjælpe dig.

**Julefrokosten** d. 13. december, hvor alle RFM medlemmer kan deltage, har tilmeldingsfrist tirsdag d. 4. december kl. 20.00. Du læser om julefrokosten og tilmelder dig på listen på opslagstavlen. Husk din tilmelding først er godkendt, når du har betalt. P.t. går tilmeldingen fint.

**Nytårsappellen i RFM** er jo altid første søndag i det nye år, og i 2019 bliver det d. 6. januar kl. 10.00. Vi håber, at rigtig mange medlemmer gamle såvel som nye dukker op. Vi ses søndag d. 6. januar til start af et nyt år med mange gode oplevelser.

**Hjælperkomsammen** for RFM medlemmer, der har været hjælpere til et løbsarrangement i 2018 finder sted søndag d. 10. februar. Elin sender senere invitation til dig.

**Generalforsamlingen i RFM** afholdes tirsdag d. 12. februar 2019. Elin sender dagsorden ud til alle klubmedlemmer. Mailen kommer i jeres ”postkasse” i uge 52 eller i uge 1 2019.

**3 løbsdatoer i 2019:** Fladbroløbet søndag d. 5. maj, Sommerløbet torsdag d. 20. juni og HR-Industries Zig Zag løbet søndag d. 22. september.

**Julehilsen til dig** og din familie med håb om en hyggelig jul ønskes af formanden.

**Knud**

*Deadline for indlæg til næste nummer er d. 28.dec. Send til [Bentvin@gmail.com](mailto:Bentvin@gmail.com). God jul! BV, d. 30.nov. 18*