

Nyhedsbrev for Randers Freja Motion, februar 2019

Nytårsappellen i Randers Freja Motion løb af stablen søndag d. 6. januar, hvor 73 friske RFM-motionister var troppet op og klar kl. 10.00. Af de 73 fremmødte var der 2 medlemmer, der ikke tidligere havde været med til vores nytårsappel, og de fik en særlig nytårsvelkomst, for nu fik de sammen med alle de andre 71 motionister startet året i RFM på den helt rigtige måde.

Efter formandens korte nytårstale (truede godt nok med en gentagelse, hvis folk ikke hørte efter 1. gang) var turen kommet til en rask gå- eller løbetur med start i samlet flok ud ad Viborgvej. Efter motionsturen og bad og omklædning for dem, der havde sved på panden, var tiden kommet til kaffe med tilbehør og en lille en. Til slut kunne der skylles efter med en øl/vand, før alle tilfredse kunne tage hjem, for nu havde I jo **ydet** noget, før I kunne **nyde** noget.

Godt motions år 2019 ønskes af Knud!



Løbeskole 2019 i RFM! Nu har et lille udvalg afholdt møder d. 15. og 29. januar om opstart af en ny omgang løbeskole i RFM. Vi er næsten i mål med hvervningen af hjælpere til dette års løbeskole. Situationen er, at vi mangler 5 til 10 personer for at være nok til at klare opgaven. Vi kan tilbyde, at du kan tilmelde dig således, at du kun får netop de få datoer, hvor du kan hjælpe, altså du behøver ikke at stå til rådighed i hele perioden.

Det er meningen, at løbeskolen starter d. 28. februar og afslutter med Fladbroløbet. d. 5. maj.

Jeg vil gerne have tilmeldinger inden torsdag d. 7 februar. Tilmelding til :stigmaugaard@mail.tele.dk eller tlf. 61286455. Angiv din mail adr. eller dit tlf.nr.

Alle tilmeldte trænere/hjælpetrænere inviteres til et lille 1. planlægningsmøde torsdag d. 7. februar med start kl. 20.00 (efter træning).

Stig

Hjælperkomsammen for RFM-ere, der har ydet en hjælp i forbindelse med klubbens løbsarrangementer i 2018, afholdes jo søndag d. 10. februar kl. 12.00. Alle de inviterede, der ønsker at deltage, er nu tilmeldt (deadline d. 30. januar). Vi ses.

Knud

Husk nu generalforsamlingen i Randers Freja Motion tirsdag d. 12. februar kl. 19.30 (Denne aften løbes der kl. 18.00). Skal du have opfrisket nogle af de mange ting, der skete i klubben? Skal du have lidt info om klubbens økonomi? Skal du være med til valg af 3 nye bestyrelsesmedlemmer? Skal du være med til en lille uforpligtende omgang under punktet eventuelt ? **Så mød op!**

Knud

Takt og tone for herrer anno 1895: Lad Dig aldrig se paa Gaden uden Handsker, og lad al Tid Dine Handsker være af Skind. Uld- og Bomuldshandsker ere simple. Dine Handsker maa passe fuldkommen. Brug aldrig andet end hvide Lommetørklæder, medmindre Du snuser.

Inger

Deadline for indlæg til næste nummer er d. 27.feb. Send til Bentvin@gmail.com. Der kan også løbes i frost og slud, men pas på med det glatte underlag. BV, d. 30.jan. 19