

Nyhedsbrev for Randers Freja Motion, marts 2019

Information fra den nye formand:

Den 12. februar blev der holdt generalforsamling i RFM. Da det kom til valg til bestyrelsen ønskede hverken Laila, Poul Erik eller Knud at blive genvalgt. Det blev således den sidste generalforsamling med Knud som formand (i denne omgang). Heldigvis var andre parate til at tage en tørn – nye valgt til bestyrelsen blev: Annette Mariendal, Ove Mølbæk og Niels Hansen. Poul Erik sagde en fortjent, særlig tak til Knud for hans store engagerede arbejde for klubben gennem adskillige år.

I løbet af kort tid vil alle medlemmer blive kontaktet med henblik på en ajourføring af medlems-kartoteket – vi vil sikre os, at alle registrerede telefon- e-mail- og adresseoplysninger er korrekte.

Hvordan kan vi fra den nye bestyrelses side være med til at gøre RFM endnu bedre? En del af de gode forslag, der er kommet det seneste års tid, står stadig på en idélisten; men jeg vil gerne minde om, at alle gode idéer og forslag fra medlemmerne altid er velkomne. Send mig eller en anden fra bestyrelsen en e-mail eller sig frem, når vi ses i klubben.

Sven

Hjælperkomsammen

Igen i år var alle hjælpere til klubbens arrangementer inviteret til hjælperkomsammen, søndag den 10. februar, som tak for opbakningen i det forløbne år. Tilslutningen var stor og humøret var godt, så vi havde en rigtig hyggelig dag med dejlig og rigelig mad fra Esther Kønig/Jysk Diner og selvfølgelig med Erenas kringele til kaffen.

Laila

Motion i Fussingø på lørdage....



Det er ca. 30 år siden, jeg begyndte at tage til Fussingø lørdag eftermiddag kl.13 for at løbe. I starten var vi kun 4 løbere, som tog en tur i skoven på ca. 10 km; men det varede ikke længe, før flere kom til, og i dag er det ikke usædvanligt, at vi er omkring 20 personer derude 😊. Sortimentet er også udvidet, så i dag er der også gang og badning. Der er nogle vinterbadere iblandt løberne, og de er ofte i vandet efter løb. Efter at der er blevet rigtig gode forhold for vinterbadning med sauna, er nogle af os andre også i vandet en gang imellem.



Nogle lørdage bliver motionen rykket frem til kl.10, når behovet er der. Det bliver altid slået op på FB (RFM gruppen), når der er tidlig motion - så kan man jo vælge at deltage der eller vente til kl.13, hvor der normalt også kommer nogle. Læs mere på hjemmesiden www.frejamotion.dk

Peder

De 2 første gratisløb i 2019

Bestyrelsen har valgt, at Fladbroløbet og vort eget Sommerløb / Kageløb begge er gratisløb for RFM medlemmer. Knud og Elin er med i Randers Freja Atletiks udvalg, der arrangerer Fladbroløbet. Tilmeldingslister for de to løb er lagt i mappen i klubhuset.

Elin

Takt og tone fortsat: Ved et Middagsbord maa Du ikke fordybe Dig saa meget i Samtale med Din Dame, at Du ikke faar Tid til at vexe nogle Ord med Din anden kvindelige Nabo.

Inger

Deadline for indlæg til næste nummer er d. 28.marts Send til Bentvin@gmail.com. Og når forårssolen skinner bli'r jeg glad. BV, d. 28.feb. 2019