

# Nyhedsbrev for Randers Freja Motion, maj 2019

## Nyt fra formanden:

For ikke så længe siden blev taget på vores klubhus renoveret; men ser man efter, er det tydeligt, at der er mere at gøre. I marts måned fik Randers Kommune en liste over de ting, vi mener kunne trænge til reparation eller udskiftning. Det har medført, at håndværkerne ganske snart går i gang. Vi får nok ikke lavet alt på ønskelisten; men de starter i al fald med at lave køkkengulvet og fortsætter derefter med bl.a. udskiftning af et antal døre og vinduer.

Sven

## Bramslev Bakker

Vi var 13 medlemmer, der tog opfordringen fra Annette Vestergård op og kørte til Hobro fredag aften den 26. april ( i silende regn). Med regntøj, paraplyer, overtrækstøj, trave-/ løbesko var vi klar kl. 17. Vi startede i regnvej; men nu var vi jo af sted, og 10 km gåtur foran os kunne ikke holde os tilbage. Efter mange trappe-trin opad og god udsigt var vi i gang. Der kom snoede, smalle stier og åbne marker med dyr (longhorn/kvæg). Flot udsigt ud over Hobro fjord. Regnen var der stadig, og alle blev meget våde. Efter ca. 6 km var vi ved Bramslev bakker, hvor de medbragte sandwiches og drikkevarer blev indtaget. Og vupti så kom solen.

Derefter gik det nedad og langs vandet ind mod målet igen. Vi nåede næsten at blive tørre, inden vi kom tilbage til bilerne igen. Men så havde vi også været af sted i 3 dejlige timer. Til en afslutning gav Jørgen Juncher en øl. Tror vi kan sige på alles vegne, at det var en god og hyggelig tur.



Rita og Stig

## Træningsdag for seniorer/de ikke arbejdsramte i Viborg

Her i 2019 bliver det 7. år i træk, at onsdags træningen flyttes til Viborg med start og mål ved Viborg Vandrerhjem, og i år bliver dagen d. 15. maj. Alle RFM motionister kan deltage, hvis du bare tilmelder dig senest onsdag d. 8. maj kl. 11.45.

Vi starter fra klubhuset kl. 08.45 således vi alle kan være klar ved Viborg Vandrerhjem kl. 09.30 til en rask motionstur – Du bestemmer selv om du vil gå, løbe eller ”kravle”. Efter motionsturen har du mulighed for et lille bad. Når du har ydet noget, er der et traktement – ja vel nærmest en lille omgang brunch – klar til os.

Du tilmelder dig på sedlen på opslagstavlen i klubhuset, og din pris er 60 kr., der kan betales på Mobile Pay 51 30 04 08 eller kontant til Knud (evt. Erena). Forventet afgang fra Viborg lidt i 12.

Knud

## Kommende aktiviteter

Aktivitet	Tidspunkt	Bemærkning
Fladbro Løbet	5. maj kl. 10.00	Gratisløb – mangler hjælpere lørdag, se mappe
Udflugt til Viborg	15. maj kl. 8.45	Tilmelding på opslagstavle, se også ovenfor
Hinnerup Løbet	6.juni kl. 19.15	Gratisløb
Sommerløbet	20.juni kl. 19.00	Gratisløb, se mappe angående opgaver, fx bagning
Randers City Stafet	14. aug. kl. 18.30	Gratisløb, tilmelding følger

## Takt og Tone

En sidste gang etik anno 1895 til d'herrer: Herrer bør paa Bal drikke mindre end ved andre Lejligheder, da det er meget ubehageligt for en Dame at danse med en Herre, som Vinen har gjort "munter".

Inger

Deadline for indlæg til næste nummer er den 28. maj. Send til [Bentvin@gmail.com](mailto:Bentvin@gmail.com). Kom maj du søde milde. Vi ses til Fladbroløbet næste søndag, BV, den 28. april 2019