

# Nyhedsbrev for Randers Freja Motion, aug. 2019

## Randers City Stafetten

Igen i år deltager vi i den hyggelige Randers City Stafet. Den afvikles onsdag den 14. august kl. 18,30. Et hold består af 5 løbere, som alle løber en runde på 3,5 km. Vi har de tidligere år kunnet stille med op til flere hold. Disse hold har haft store forskelle i gennemførelsestid, og det har medført, at holdene sluttede på meget forskellige tidspunkter.

I år vil vi forsøge at stille med så jævnbrydige hold som muligt. Det betyder, at vi lettere kan samles efter løbet til hyggeligt samvær. Så husk at få jer tilmeldt, det kunne være dejligt også i år at stille med mange hold. Der er lagt tilmeldingssedler frem i klubben. Og husk det er et Gratisløb!

Stig



Randers City Stafet 2018

## Et par ord fra formanden:

Den seneste måneds tid har maleren været i gang i klubhuset. Den gang malning har gjort en gevaldig forskel – ikke mindst i omklædnings- og baderummene. Der er stadig små ting i forbindelse med renoveringen, som mangler; men det meste er vist ved at være på plads nu. Lige efter sommerferien går så renovering af petanque banen i gang. Så har det hele også fået en fin opgradering, som vi alle kan glædes over.

Sven

## Kommende aktiviteter

Aktivitet	Tidspunkt	Bemærkning
Randers City Stafet	14. aug. kl. 18.30	Gratisløb
Stockholm Halvmarathon	7. sept. kl. 15.30	Mindst 14 deltagere fra RFM
HR-Industries ZigZag løbet	22. sep. kl. 10.00	Gratisløb
Dronninglundløbet	29. sept. formiddag	Gratisløb

Livet er som at køre på cykel. For at holde balancen må du holde dig i gang.

Inger

## Gerne flere indlæg

Redaktionen vil opfordre til, at indlæggene repræsenterer medlemmerne så bredt som muligt. Selvfølgelig vil der være en del, som jævnligt kommer med en beskrivelse, fordi de deltager i mange løb – og det er fortsat særdeles velkomment. Men det kunne også være godt med bidrag fra medlemmer, som sjældent eller aldrig har skrevet. Det kan være kort eller langt – i det sidste tilfælde bringes en kort udgave i nyhedsbrevet og indlæggets fulde længde lægges på hjemmesiden. Ideen er blandt andet at give indtryk af, hvad der foregår i af forskellige aktiviteter i klubben og viderebringe erfaringer med træning og beskrivelser af forskellige løb og aktiviteter. For klubbens medlemmer er det også et formål at få sat navn og eventuelt ansigt på mange af de øvrige medlemmer. Der er en del i klubben, som ikke løber mere, men møder op og deltager aktivt på anden måde i klublivet, eventuelt går en tur i den skønne natur. Et indlæg kan således omhandle andre aktiviteter end løb. Det kunne også dreje sig om en tidligere spændende løbsoplevelse. Hvor flere deltager i en aktivitet, er det en god ide at aftale indbyrdes eller med mig, hvem der skriver, således at der ikke indsendes flere beskrivelser af samme aktivitet.

Bent V

Deadline for indlæg til næste nummer er den 29. aug. Send til [Bentvin@gmail.com](mailto:Bentvin@gmail.com).  
Fortsat god sommer. BV, den 29. juli 2019.