

Nyhedsbrev for Randers Freja Motion, juli 2019

Hinnerup løbet 6 juni 2019

Omkring 20 løbere fra RFM var mødt frem til start, de fleste som planlagt. 244 deltagere fremgår det af resultatlisterne - mange i skole alderen. Stemningen var som altid høj, man kan mærke energien i sådan en forsamling. Vejret denne dag var omskifteligt, først meget trykkende, så kølig vind, og da starten gik pludselig varmt igen.....

Indlægget fortsættes på www.Frejamotion.dk

Claus Bugge



Venø Løbet

Lørdag d. 8 juni 2019 gik turen til Venø, hvor vi skulle løbe vores ½ marathon nr. 95. Vi drog mod Struer først på formiddagen, hvor vi skulle med færgen til Venø. Der var sørget for færge og shuttle busser af løbs arrangør - det fungerede perfekt. Der var start og mål ved Venø kroen. Ruten var 7 km, og der var distancer fra 7 km til 1/1 marathon. Der var lagt op til et rigtig hygge løb for hele familien....

Se mere på www.Frejamotion.dk

Lene og Jørgen

Royal Run 2019

Vi var fire fra RFM, der 2. pinsedag vovede at udfordre Kronprinsesse Mary i Aalborg. Det er et veltillægt byløb uden bakker med flere distancer: 1 mil, 5 km og 10 km, og der er også mulighed for at gå. Der deltog omkring 13.000..... Læs videre på www.Frejamotion.dk

Maren-Lis

Bestseller ½ Marathon den 16. juni 2019 – super god dag

Efter at have holdt pause fra Aarhus City Halvmarathon i 4 år skulle jeg så af sted igen. Rimeligt godt forberedt synes jeg - og uden skader. Vejret var strålende, og det ellers lovede skydække var der ikke ☺

Alle mand var i godt humør og klar til start - 17 startende fra RFM tror jeg vi var. Vi fordelte os i forskellige startgrupper; men det var ok. Vi samledes igen uden for Ridehuset, efterhånden som folk kom i mål. Nu var vi tørstige, og det var der heldigvis råd for.....fortsættes på www.Frejamotion.dk

Birgit



3½ Marathonløb på kort tid

Den 19. maj 2019 startede mit eget lille eventyr og en test af kroppen - 3 Marathonløb inden for et - for mig - kort tidsrum.

Telenor Copenhagen Marathon fejrede i år 40 års jubilæum, så hvorfor ikke fejre mit 10. Marathonløb her. Gennem Københavns gader på en solskins søndag sammen med 12000 andre glade løbere. Lidt til den varme side men hvad betyder det, når man er på vej, byen syder af super god stemning, og kroppen arbejder på at nå målstregen efter 42,195 km..... Læs videre på www.Frejamotion.dk

Merethe



Sommerløbet blev igen en succes

Torsdag den 20. juni kl. 19 gik starten til Randers Freja Motions årlige "Sommerløbet". Aftenen bød på et perfekt løbevejr, da hundreder af glade løbere, voksne og børn, blev sendt ud på 4 km og 8 km ruterne. Alle og ikke mindst vore gæster nød den dejlige natur, som begge ruter byder på.

At "Sommerløbet" også kaldes "Kageløbet" forstår man godt, for da løberne kom i mål, kunne de smage på mere end 40 forskellige hjemmebagte kager. Tydeligvis noget alle sætter stor pris på. Flere større hold var tilmeldt - de to største var henholdsvis Move Randers, der stillede til start med 55 løbere, og Hinnerup-løberne med 26 løbere. Rigtig mange RFM-medlemmer var involveret i afviklingen af løbet. De leverede alle en flot indsats som hjælpere til arrangementet - stor tak for det!

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

Deadline for indlæg til næste nummer er den 29. juli. Send til Bentvin@gmail.com.

"Byger som går og kommer - det er den danske sommer" BV, den 2. juli 2019.