

Nyhedsbrev for Randers Freja Motion, juni 2019

Fladbroløbet

Søndag den 5. maj blev det tiden for Fladbroløb nr. 45. Det var med lidt bange anelser m.h.t. vejret, da de foregående dage havde været kolde og blæsende med kraftige byger med lidt af hvert. Det viste sig dog heldigvis at blive det fineste løbevejr, og vore flotte og iøjnefaldende pavilloner var perfekt opstillet i forhold til vinden. Læs mere på hjemmesiden, www.frejamotion.dk, om **Jørgen Murmanns** oplevelse af løbet.

De nye RFM telte

Indtil sidste efterår har RFM som så mange andre klubber stillet et hvidt partytelt op, når der var brug for overdækning. En idé om, at klubben skulle have 2 nye telte med RFM logoer og "løbe-fotos", blev sidste år realiseret med et sponsorat fra Sparekassen Kronjylland. Fotos i høj opløsning fra Jørgen Præsts og eget kamera foruden lidt gør-det-selv reproarbejde var alt, der skulle til for at få fremstillet teltene, der for første gang var opstillet med alle siderne sat på ved Fladbroløbet 2019.

Sven



Riis Skov Trail

Tirsdag den 7. maj deltog Judith, Hans, Keld og jeg i Riis Skov Trail 11 km i Riis Skov. Vi mødtes på en lidt kold dag ved Sjette Frederiks Kro, men fik hurtigt varmen, da løbet blev sat i gang. Ruten var hård, op og ned ad mange bakker og rundt i hele skoven. Skoven var flot pyntet med ramsløg i hele skovbunden og flotte lysegrønne bøgeblade foroven. Beskrivelsen fortsætter på www.frejamotion.dk

Annette M

Løb i Ree Park den 27. april

En gave fra mine to døtre. Vi løb alle tre 10 km. Regnen silede ned, da vi kørte derud, men stoppede præcis kl. 11 til start, så det kunne ikke passe bedre. Ruten var rigtig fin og noget kuperet. Det halve af ruten foregik i skoven omkring parken og den sidste halvdel inde i selve parken, hvor vi løb rundt imellem de forskellige indhegninger med dyr. De mest interesserede i os var faktisk ulvene, så lige forbi deres indhegning steg pulsen måske en anelse.

Læs meget mere på hjemmesiden, www.frejamotion.dk. Kurt beretter fra hele tre løb.



Kurt Hevang

Halvmarathon i Göteborg

Så kom dagen den 18. maj, hvor jeg skulle løbe HM i Göteborg - verdens største. Stig var med som "hepper og support". Det siges, at der var tilmeldt ca.60.000... fortsættes på www.frejamotion.dk

Rita

Kommende aktiviteter

Aktivitet	Tidspunkt	Bemærkning
Hinnerup Løbet	6. juni kl. 19.15	Gratisløb
Aarhus Halvmarathon	16. juni -	Mindst 15 deltagere fra RFM
Sommerløbet	20. juni kl. 19.00	Gratisløb, se mappe angående opgaver, fx bagning
Randers City Stafet	14. aug. kl. 18.30	Gratisløb, tilmelding følger

Citat: En kendt dansker har engang sagt: "At vove er at miste fodfæste for en stund - ikke at vove er at miste sig selv"

Inger

Deadline for indlæg til næste nummer er den 29. juni. Send til Bentvin@gmail.com. Sommervisen giver håb: "Snart kolde farver i sky og vand, snart nøgne piger ved hver en strand" BV, den 30. maj 2019.