

### Moesgaard trail 2019

I år var vi fire løbere, som deltog i Moesgaard Trail. Judith, Jens, Birgit og jeg var klar søndag ved Museet. Hans måtte desværre melde fra, da han var blevet syg. Det var en kold søndag formiddag; men heldigvis blev der serveret gratis kaffe, og vi fik sammen med vores startnummer udleveret et tæppe, som vi kunne varme os lidt med..... Fortsættes på hjemmesiden [www.frejamotion.dk](http://www.frejamotion.dk)

**Annette M**

### Halv Marathon på Læsø

Så blev det igen til et HM. Denne gang var det et Ø løb, nemlig Læsø HM. Datoen var d.12. okt., og det var min fødselsdag. Hvad er så bedre end at gøre, hvad man gerne vil, nemlig at LØBE et HM. Stig og jeg kørte mod Frederikshavn, hvorfra der var afgang. Ca. 200 var mødt op for at tage af sted kl. 7:50. Start numre blev udleveret på færgen, og oppakningen lod man blive i en trailer, som blev kørt til Strandgården, hvor målet var... Læs videre på hjemmesiden [www.frejamotion.dk](http://www.frejamotion.dk)

**Rita**

### Knæk cancer løb

Torsdag den 26. okt. mødte RFM talstærkt op ved Dronningborghallen for at løbe eller gå den smukt fakkelt oplyste rute. Bestyrelsen havde også i år valgt, at klubben støttede det gode formål med et pengebeløb – det bliver man som medlem stolt over at være en del af. Efter løbet var Move Randers vært ved et overdådigt kagebord, hvor vi hyggede os sammen ved bordene og ikke mindst glædede os over det flotte indsamlingsresultat på knapt 13.000 kr.

**Lotte**

### Himmelbjergløbet

Hans, Birgit og jeg deltog i årets Himmelbjergløb. Vi var lidt spændte på løbeforholdene pga. af det meget våde efterårsvejr op til løbet. Der kom også en del regn på dagen - men vi slap forholdsvis let under løbet - der kom et par byger, men ikke noget problem - det kunne ikke blive værre. Hans deltog på ruten 15.1 km og Birgit og jeg på 9.6. km ruten.... Se mere på [www.frejamotion.dk](http://www.frejamotion.dk)

**Judith**

### Et par ord fra formanden

Så blev det slut med sommertid for denne gang. Det er nu så mørkt kl. 18:30, at det er helt slut med at starte tirsdag/torsdag-aften løb ud ad diget, og igen er det de velkendte ruter omkring Selandersvej og Hobrovej, evt. suppleret med en tur omkring Kirkebakken, der trækker for de fleste. Det er altid lidt vemodigt, når man må ”nøjes” med oplyste fortove og stier, men også et glædeligt gensyn med lidt flere højdemeter, end ruten langs Gudenåen byder på.

**Sven**

### Husker du tiden før de digitale kameraer?

Vi tog ikke ret mange billeder, fordi det var dyrt at få dem fremkaldt. Da klubben fik et digitalt kamera, blev der taget mange flere billeder. Peder Kræmer kunne huske dette og derfor er der nu under Galleriet/ ældre billeder, [https://www.frejamotion.dk/?page\\_id=20](https://www.frejamotion.dk/?page_id=20), lagt mange billeder ind specielt fra 2006 og 2007.

**Thorkild**

### Kommende (fest)aktiviteter

Aktivitet	Tidspunkt	Bemærkning
Klubfest	Lørdag d. 2. nov. kl. 18	Finder sted i Folkedansernes Hus, Havrevej 4
Seniorjulefrokost	Onsdag d. 4. dec. kl. 11.30	Julefrokost for de ikke-arbejdsramte. Alle medlemmer er velkommen, se opslag. Finder sted i Klubhuset
Julefrokost	Torsdag d.12. dec., kl. 19.30 – løb kl. 18.00	Alle medlemmer er velkommen, se opslag. Finder sted i Klubhuset

Deadline for indlæg til næste nummer er den 28. nov. Send til [Bentvin@gmail.com](mailto:Bentvin@gmail.com).

Vi ses til klubfesten om et par dage, BV.