

## Så kom dagen endelig hvor vi afholdte vores Kom og Prøv dag indenfor Para Atletikken.

Alle der kom, havde mulighed for at prøve kuglestød, længdespring, løb og RaceRunning.



Vi så tre nye ansigter i dag der alle gav sig i kast med RaceRunning, Vi håber meget at se jer igen i den kommende tid. Racerunning atleterne gav sig også i kast med kuglestød, under vejledning af Randers Freja atletiks træner Kenneth Byskov.

Det har været en fantastisk dag. Det at Mansoor Siddiqi som er cheflandstræner stillede op og løb med atleterne var en rigtig god oplevelse. Det var en hyggelig dag sammen.



Connie Hansen vejledte forskellige i forhold til racerunner cykel og tog sig kærligt af de nye løbere som alle var børn. De har alle tre mod på at komme igen.



Der er etableret flere klubber rundt i landet for Racerunnere og der var besøg fra Aalborg og Sønderborg. Vi modtog desværre ikke nogen veteraner eller svagtseende eller ... men hvis du nu sidder derude og tænker pokkers, jeg nåede det ikke, så skal du ikke give op.



Der har kørt en kampagne over landet med Hvor svært kan det være. Dette for at fortælle alle jer derude at selv om I måske oplever at jeres handicap giver jer udfordringer som kan være svære at takle, så skal det ikke holde jer tilbage. Der er en idræt til alle.

Idræt er en indgang til sociale kontakter og mulighed for gode oplevelser, både sammen med andre men bestemt også oplevelsen af at bryde grænser, gøre det man ikke troede muligt og finde styrke til at klare flere af livets facetter. Randers Frejas egne RaceRunning atleter kommer fra forskellige steder i regionen så uanset hvor du kommer fra, står vi klar til at modtage dig.



### **Så kom frisk. Hold dig ikke tilbage**

Du kan kontakte leder for Para Atletikken i Randers Freja Susanne Ladefoged på telefon nr. 31333258 eller sende en mail til [susprivat@live.dk](mailto:susprivat@live.dk) og skrive hvad du godt kunne tænke dig at prøve indenfor længdespring, løb, kast eller RaceRunning.