



## Vordingborg Firma Sport

### Bike & runstafetten 20. juni 2018 start kl. 18:00

I det skønne Sydsjælland og i den flotte natur ved Ørslev hallen og skolen på Rynkebjerg.

Start og mål på Rynkebjerg over for Ørslev hallen, Rynkebjerg, 4760 Vordingborg.

Løbeturen er på 5 km som gennemløbes på en 2,5 km rundstrækning og går gennem Ørslevs sydlige bydel.

Cykelruten på 13,6 km som gennemføres på en 6,8 km strækning og går ned af Rynkebjergbakken til højre af Fragevej og til højre af Hartkornsvej og vende ved Ringriddervej og retur af Hartkornsvej til venstre af Fragevej og til venstre af Rynkebjerg

Rækker og præmier I kan stille op i herre-, dame- eller mixrække, og der er præmier til vinderne i alle rækker. Omklædning, bad og toiletter

Forplejning: Vi tænder op for grillen, så der er pølser med brød, øl & vand samt lidt sødt, som kan købes fra Vordingborg Firma Sports telt i start- og mål området.

Læs mere & tilmelding her: <https://www.firmaidraet.dk/events/arrangementer/bike-run-stafetten-vordingborg/>



### Vi kan godt bruge dig den 20 juni 2018 i et par timer

Bike & Runstafetten afvikler ikke sig selv, så derfor har vi brug for din hjælp, vi kan godt bruge nogle stykker til at være vejvisere/vejledere på vores løbe og cykel ruter.

Så er det dig som gerne vil hjælpe os et par timer, så send gerne en tilkendegivelse på denne mail eller på [formand@vfs.dk](mailto:formand@vfs.dk) eller giv et ring på 4081 0844



### Seniorerne går ture på 5 km hver mandag og torsdag med start kl. 10:00

Var dette også noget for dig så mød frem på Præstegårdsvej 11, Vordingborg og ta' en tur sammen med os.

Det tager ca. 1 time at gå de ca. 5 km. og så tager vi en kop kaffe og sidder og hygger os lidt efter turen, du kan læse lidt mere om vores ture på dette link: <http://www.vfs.dk/idraet-og-motion/seniormotion>



### Skytterne holder afslutning 15 maj 2018 derefter ferie

Efter en meget lang periode med skydning på 15 m, og ferien står for døren har vi sidste træningsdag den 15 maj hvor vi træner og hygger os lidt hvorefter vi holder ferie til den 18 september 2018 kl. 18.30 på skydebanen på Svend Gønge skolen.

Håber mange skytter møder op og deltager i denne hyggelige aktivitet. I dagene 1-3 juni 2018 er der Firmaidræt Open i Århus, med mange forskellige idrætter der i blandt Pistol og riffel hvor Lisbeth og Kurt deltager, og samtidig får vi en god oplevelse.

Husk der er forsat skydning den 1 & 8 maj og afslutning den 15 maj - ferie og opstart igen 18 september kl. 18.30. God sommer, Skydeafdelingen



## Idræt – Motion - Samvær