



## 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.

Omkklædning, 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/>



### Gåturene i juni måned starter fra den gamle losseplads ved Sydhavnen

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

## Vær lur – gå tur, sammen med andre !



Var dette også noget for dig så mød frem P plads efter Sydhavnen, 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>

## Idræt – Motion - Samvær