



Vordingborg Firma Sport

Nyt tiltag "Mænds Motionsdag" fejrer Far Dag med god motion og latter

Tirsdag den 4. juni kl. 17:00-19:00 dagen før Fars Dag afholder Vordingborg Firma Sport Mænds Motionsdag, det foregår i Stensved ved Langebæk Hallen samt skolens fodboldbane.

Der skal dystes i 6 forskellige aktiviteter som er, O-løb, Skovsav, Farvede klodser, Åget, Osten og Traktordæk.

Deltagelsen foregår med hold af 3-4 mænd og der tages tid for hver aktivitet, det hold som har kortest forbrugt tid på alle 6 aktiviteter er vinder.

Der vil også være aktiviteter for børn og voksne, vi opsætter hoppeborg og vi har 2 sumodragter med og der vil være en ekstra Ost men kan prøve, desuden sørger vi for øl/vand og pølser m.m.

Tilmelding/information på dette link: <http://www.vfs.dk/arrangementer-og-staevner/maends-motionsdag>



Bike and Runstafetten 19. juni 2019 kl. 18:00 ved Langebæk Hallen

Vi prøver noget nyt i år, vi har nemlig flyttet Bike and Run til Stensved ved Langebæk Hallen, der har været nogle deltagere som syntes at Rynkebjerg bakken har været en udfordring, så nu prøver vi Stensved.

Noget andet nyt i år bliver at vi nedsætter stævne tiden fra 3 timer til kun 2 timer, og hvordan gør vi så det, jo vi starter løbere og cyklister næsten samtidig, kl. 18:00 starter alle 1. løbere og 18:02 starter alle 1. cyklister, men tiderne lægges sammen for løbere og cyklister.

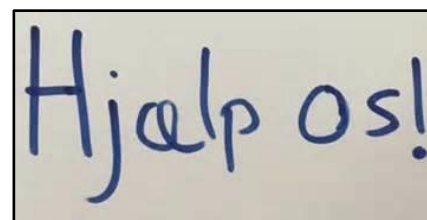
Løbe ruten bliver på 2,5 km og skal løbes 6 gange og cykel ruten bliver 13,6 km og skal cykles 2 gange. Tilmelding/information på dette link: <https://www.firmaidraet.dk/events/arrangementer/bike-run-stafetten-vordingborg/>



Medhjælpere ønskes til Mænds Motionsdag og Bike and Runstafetten

Vordingborg Firma Sports bestyrelse kan desværre ikke selv påtage sig at servicere ovenstående 2 events, derfor vil vi godt opfordre **DIG** til at give en hjælpende hånd enten 4/6 og/eller 19/6 det drejer sig om ca. 3-4 timer begge dage.

Hvis du har lyst til at hjælpe os så skriv en mail: formand@vfs.dk eller ring/sms på 4081 0844



Seniormotion Gå en tur i Sydsjællands skønne natur

Seniormotion er for alle som har fri mandag og torsdag formiddag kl. 10:00-11:30, der går vi en tur på ca. 5 km i og omkring Kastrup/Neder Vindinge/ Vordingborg og vi går ikke hurtigere end at alle kan følge med.

Seniormotion er ikke kun for 60+ folket **DU** kan også være med hvis du ikke er i sving med noget andet om formiddagen mellem kl. 10:00-11:30, vi slutter altid af med en kop kaffe og en sludder.

Vi går fra Præstegårdsvej 11, Vordingborg, i juni måned går vi fra den gamle losseplads ved Sydhavnen.

Mere information på dette link: <http://www.vfs.dk/idraet-og-motion/seniormotion>

