



Vordingborg Firma Sport

Mænds Motionsdag, nu er det sidste frist

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.

Der skal dystes i 6 sjove 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 tid forbrugt på alle 6 aktiviteter er vinder.

Kone/børn er velkomne vi sætter en hoppeborg op til børn og er 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 være 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/>



Varsel om kontingentstigninger på vores aktiviteter

Vordingborg Firma Sports har gennem en del år kørt med de samme kontingenter, men nu kan vi desværre ikke trække den længere, vi får jo desværre ikke rabat på hus/vand/varme udgifterne.

Så per 1. september stiger priserne således til:

Aktiviteter/alder	0-16 år	17+ år
Billard	250,-	400,-
Bridge		275,-
Radioamatørerne	250,-	400,-
Skydning	250,-	400,-



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 i juni måned fra den gamle losseplads ved Sydhavnen.

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

