



Vordingborg Firma Sport

Kom og vær med til, Bike & Run stafetten 21. juni 2017 kl. 18:00



Det er så 7 gang vi afholder Bike & Run stafetten i Vordingborg (Ørslev) og vi har i år flyttet det en uge på grund af at der afholdes Sydhavsstafetten i Maribo den 13/6.

Vi prøvede noget nyt sidste år hvor vi halverede ruterne, det har vi også gjort i år, men vi skal følge disse regler, der skal løbes 5 km (2 omgange) derefter cykles 13,6 km (2 omgange) så 5 km løb efterfulgt af 13.6 km cykling og til sidst 5 km løb. Vi håber selvfølgelig ikke vi vil drukne i regn lige som sidste år, håber det bliver et godt vejr det er trods alt årets længste dag, vi ses.

Tilmeldingslink: <https://www.firmaidraet.dk/arrangementer/bike-run-stafetten-vordingborg/>

Hjælp vi har brug for hjælpere til Bike & Run stafetten 21. juni 2017

Vi kan stadigvæk godt bruge et par hjælpere i nu, til vores stævne, Bike & Runstafetten i Ørslev, vi skal bruge ca. 20 hjælpere, som skal stå poster på både løbe og cykle ruterne, vi skal også bruge nogle stykker på/ved stævnepladsen.

Hjælperne møder ind kl. 17:00-17:30 og bliver indsat/fordelt på diverse poster/opgaver.

Når starten går kl. 18:00 varer det ca. 3 timer før vi er færdige, og kan pakke sammen.

Hvad får I så som tak for hjælpen i de ca. 4 timer, jo I får vand og mad med ud på posterne, og når vi er færdige så er der grillpølser og en øl/vand.

Men det bedste er at overskuddet går til vores Aktivitetshus, hvis vi ikke laver nogle aktiviteter som dette så er der kun kontingentet der må stige, der er jo omkostninger ved at drive et Aktivitetshus.

Så skriv en mail formand@vfs.dk eller ring mobil 4081 0844 og tilmeld dig som hjælper, tak



Click here

Seniorafdelingen tilbyder gåtur eller cykling i dagtimerne

Her i juni måned starter vi ved den gamle losseplads for enden af Sydhavnsvej på P pladsen og dette gør vi hver mandag og torsdag hele juni måned.

Vi går ca. 5 km eller cykler 15-18 km det tager ca. 1 time hvorefter vi drikker kaffe.



Idræt – Motion – Samvær – www.vfs.dk