



## Vordingborg Firma Sport

### Vordingborg Firma Sport afholder Bike & Run stafetten 21. juni 2017 kl. 18:00

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

Vi prøvede noget nyt sidste år hvor vi halverede ruterne, det har vi også gjort i år, men vi skal følge disse regler, der 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: <http://bikeandrun.nu/arrangementer/2017/bike--run-stafetten,-vordingborg-2017>



### Hjælp vi har brug for hjælpere til Bike & Runstafetten

For at vi kan afholde et stævne som Bike & Runstafetten, ja så skal vi også bruge en del hjælpere (ca. 20) som skal stå poster på både løbe og cykle ruterne, vi skal også bruge nogle stykker på 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 du så for at hjælpe i de ca. 4 timer, jo du får vand og mad med ud på posterne, og når vi er færdige så er der pølser fra grillen.

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

**Så skriv en mail [formand@vfs.dk](mailto:formand@vfs.dk) eller ring mobil 4081 0844 og tilmeld dig som hjælper, tak**



### Seniorafdelingen tilbyder gåtur, cykling eller petanque i dagtimerne

Hver mandag og torsdag frem til 1. oktober kan man deltage i en gåtur på ca. 5 km eller cykle en tur på 15-18 km, disse 2 aktiviteter tager ca. 1 timer og efter endt tur tager vi en kop kaffe og en lille hyggesnak, disse 2 aktiviteter står Ingolf Petersen for og kan kontaktes på mail: [formand@vfs.dk](mailto:formand@vfs.dk) eller mobil 4081 0844.

Petanque spilles hver mandag med start kl. 10:00 og her spiller man en god times tid, og her er det Kirsten Sørensen der er kontaktperson, hendes mobil er 2287 5477.

Disse tilbud foregår fra Aktivitetshuset Præstegårdsvej 11, Vordingborg, læs mere [www.vfs.dk](http://www.vfs.dk)



### Skal du holde fest til en fødselsdag eller konfirmation eller andet.

Så kan du leje vores lokaler til en fornuftig pris, og det er ekstra billigt hvis du er medlem i firmasporten, medlemskab har du automatisk hvis du dyrker en aktivitet i Vordingborg Firma Sport.

Der er plads til ca. 40-50 personer i forhuset og ca. 20-25 i baghuset, vi har service til ca. 45-50 personer, samt stole og borde.

Leje priser samt betingelser kan læses på dette link: <http://www.vfs.dk/om-firmaidraetten/aktivitetshus>

