

# KOM OG VÆR MED

Den 12. og 13. februar 2011  
i hallerne i Svendborg



Nu også med  
Zumba og  
Powerhoop  
på programmet!



Oplev årets traditionsrige firmaidrætsweekend –  
deltag i åbne stævner i fem forskellige idrætter



Svendborg Firma Sport  
[www.firmasport.dk](http://www.firmasport.dk)



# Kom og vær med til årets traditionsrige firmaidræts-weekend i Svendborg!

Kom og Vær Med er en firmaidrætsklassiker på Sydfyn, hvor du hvert år den anden weekend i februar kan få en sjov aktiv weekend og dyste i åbne stævner i flere forskellige idrætter. 2011 er selvfølgelig ingen undtagelse. Kom om Vær Med foregår den 12.-13. februar 2011. Som noget nyt i år kan du også prøve Zumba, skydning og Powerhoop.

I 2011 er der åbne stævner i fodbold, håndbold, billard, badminton og bowling. Stævnerne afvikles rundt i Svendborg og Tåsinges haller, og Kom og Vær Med tiltrækker hvert år hundredvis af deltagere fra hele landet – og sågar fra vores nabolande Tyskland og Sverige. Weekenden byder på sportslige udfordringer, sjove oplevelser med en masse glade deltagere og smukke omgivelser i den skønne by Svendborg.

Har du deltaget i den sydfynske firmaidrætsklassiker før – så kom og vær med igen. Er du ny på banen – så kom og prøv det!

**Tilmeld dig senest den 7. januar 2011.**



## Svendborg Firma Sport

[www.firmasport.dk](http://www.firmasport.dk)

# Fodbold

Kom og vær med til et attraktivt og spændende firmafodboldstævne, som hvert år trækker deltagere fra både Tyskland, Sverige og Danmark. Svendborgs haller kommer til at syde af intens fodboldfight denne weekend!

## Rækker og puljer

Der spilles i rækkerne: herrer, damer, mix, old boys (32+), veteran (40+) og super veteran (45+).

I mixrækken må der højst være 2 herrer på banen ad gangen - 1 herre på hver banehalvdel.

De tilmeldte hold inddeles i puljer, og alle spiller mod alle. Puljevinderne fortsætter efter cup-systemet.

## Præmier

Der er personlige præmier af god kvalitet til 1. og 2. pladserne i hver række (max. 6 stk. pr. hold). I herre-, old boys- og veteranrækken spilles der om en eftertragtet vandrepokal. Har man vundet pokalen fem gange i alt, er pokalen til evigt eje!

## Pris

Kr. 450,- pr. hold.

## Mere information

Svend-Erik Christensen  
formand for fodbold  
Tlf. 62 22 72 14,  
mobil tlf. 21 74 72 14

# Håndbold

Deltag i én af Kom og Vær Med klassikerne – weekendens håndboldstævne. Der er lagt op til en venskabelig dyst på banen, hvor holdene sætter tempoet, og publikum garanteret sørger for god stemning.

## Rækker og puljer

Der spilles i rækkerne: dame, herre og mix.

Spilletiden er 1 x 20 min.

De tilmeldte hold inddeles i puljer på 3-4 hold, og alle spiller mod alle. Puljevinderne fortsætter - alle mod alle. Det er forbudt at bruge harpiks.

## Præmier

Der spilles om holdpræmier og personlige præmier (max 12 stk. pr. hold).

## Pris

kr. 700,- pr. hold.

## Mere information

Margit Christensen  
formand for håndbold  
Tlf. 62 26 10 02

# Billard

Billardstævnet i årets Kom og Vær Med spilles i Tvedhallen, hvor der er fem billardborde at spille på. Stævnet kører både lørdag og søndag kl. 9.00-17.00.

NB! Antallet af tilmeldte spillere begrænses – der er plads til op til 36 herrer og op til 9 damer.

## Puljer og handicap

Der spilles individuelt og med handicap. Ved mange tilmeldte spilles der med nedsat handicap. Der spilles i puljer af 3-4 personer. I de afsluttende kampe spilles efter cup-system.

## Pris

Kr. 95,- pr. person

## Mere information

Jørgen Nielsen  
kontaktperson for billard  
Tlf. 62 20 62 55

# Badminton

Kom og vær med til en frisk kamp med ketsjer og fjerbold. Til Kom og Vær Med kan du spille mod andre fir-maidrætsfolk fra hele landet, der sikkert elsker badminton lige så meget, som du gør.

## Rækker

Damer: M (mester), A, B, C, D og old girls (35+) single og double.

Herrer: M (mester), A, B, C, D og old boys (35+) single og double.

Mix-double: M (mester), A, B og C.

Vinderne rykkes en række op.

## Præmier

Der er 1. præmie i alle rækker. 2. og 3. præmier afhænger af antallet af deltagere i rækkerne.

## Pris

Single kr. 80,-  
Double kr. 110,-

## Mere information

Lisbeth Skov Schmidt  
kontaktperson for badminton  
Tlf. 62 54 19 83, mobil 20 46 45 36

NB! Tilmeldingen i badminton skal være ledsaget af en fortegnelse over deltagernes navne med angivelse af, hvilken række de hver især skal spille i. Deltagerne kan kun anmeldes i optil 2 kategorier.

# Bowling

Tag kegler på bowlingbanen til årets Kom og Vær Med bowlingstævne. Lørdag byder på stævne for hold, og søndag kan du spille med i stævnet for individuelle.

## Lørdag kl. 9.00 – 17.00

I lørdagens stævne spilles der i 2-personers hold - gerne mix. 3 serier pr. spiller = 6 serier pr. hold. Der spilles i 4 rækker. Rækkerne inddeles efter holdets gennemsnit.

## Rækker

Række A = holdgennemsnit over 165

Række B = holdgennemsnit mellem 150-164

Række C = holdgennemsnit mellem 135-149

Række D = holdgennemsnit under 134

Der skal minimum tre hold til at åbne en række. Opgiv dit aktuelle snit ved tilmelding.

## Pris

Kr. 95,- pr. person

## Søndag kl. 9.00 – 17.00

I søndagens stævne spilles der individuelt. To personer spiller mod hinanden - 3 serier pr. person. Herrer og damer spiller hver for sig i alle rækker.

## Damer

A rk. 175

B rk. 160-174

C rk. 145-159

D rk. 121-144

E rk. 101-120

F rk. -101

## Herrer

A rk. 185

B rk. 175-184

C rk. 160-174

D rk. 145-159

E rk. 121-144

F rk. - 121

Der skal minimum 3 personer til at åbne en række. Ved sammenlægning gives handicap laveste række. Opgiv dit aktuelle snit ved tilmelding.

## Pris

Kr. 95,- pr. person

## Mere information

Ann Karina Pedersen  
formand for bowling  
Tlf. 23 82 08 84

# NYT – tag børnene med til Kom og Vær Med i bowling!

Børn mellem 8-16 år må som noget nyt også gerne deltage – både individuelt og som hold. Der uddeles præmier til de tre bedste børnespillere.

## Pris

Kr. 80,- pr. person (8-16 år)

# FORKÆL DIG SELV

– og eventuel ledsager(e) med et 4-stjernet  
ophold på HOTEL SVENDBORG



**Specielle priser til deltagere i Svendborg Firma Sports stævne 2011.**

Enkelt værelse kr. .... **650,-**

Dobbeltværelse kr. .... **800,-**

3-sengs værelse kr. .... **950,-**

4-sengs værelse kr. .... **1.050,-**

**Incl. stor morgenbuffet**

*Tilbudet  
gælder KUN  
denne  
weekend.*



## HOTEL SVENDBORG

Centrumpladsen 1 · 5700 Svendborg · Telefon 62 21 17 00

Fax 62 21 90 12 · [booking@hotel-svendborg.dk](mailto:booking@hotel-svendborg.dk) · [www.hotel-svendborg.dk](http://www.hotel-svendborg.dk)

★ ★ ★ ★

# TILMELDINGSBLANKET BILLARD

## KOM OG VÆR MED 2011

Firmaklub/Vereinsnahme

LICENSNR.	NAVN/ NAHME	GENNEMSIT	RÆKKE



# TILMELDINGSBLANKET

## BADMINTON

### KOM OG VÆR MED 2011

Firmaklub/Vereinsnahme:

NAVN/ NAHME	RÆKKE/ REIHE	DS	HS	DD	HD	MD

Antal singler à kr. 80,-: \_\_\_\_\_

i alt kr.

Antal doubler à kr. 110,-: \_\_\_\_\_

i alt kr. \_\_\_\_\_

Overføres til tilmeldingsblanketten

kr. \_\_\_\_\_

# Tilmelding Kom og Vær Med den 12. - 13. februar 2011

FIRMA: FORENING: SIGNATUR: \_\_\_\_\_

## BADMINTON:

antal singler à kr. 80,-: \_\_\_\_\_

antal doubler à kr. 110,-: \_\_\_\_\_

Badminton i alt kr.: \_\_\_\_\_

## HÅNDBOLD:

antal damehold: \_\_\_\_\_ antal herrehold: \_\_\_\_\_ antal mixhold: \_\_\_\_\_

Pris pr. hold kr. 700,- Håndbold i alt kr.: \_\_\_\_\_

## FODBOLD:

antal damehold: \_\_\_\_\_ antal herrehold: \_\_\_\_\_ antal mix hold: \_\_\_\_\_

antal old boys hold (32 år+): \_\_\_\_\_

antal veteranhold (40 år+): \_\_\_\_\_

antal super veteranhold (45 år+): \_\_\_\_\_

Pris pr. hold kr. 450,00 Fodbold i alt kr.: \_\_\_\_\_

## BILLARD:

antal personer à kr. 95,-: \_\_\_\_\_

Billard i alt kr.: \_\_\_\_\_

## BOWLING:

antal personer à kr. 95,-: \_\_\_\_\_

antal hold (à kr. 95,00 pr. person): \_\_\_\_\_

Bowling i alt kr.: \_\_\_\_\_

## ZUMBA:

antal deltagere lørdag \_\_\_\_\_ antal deltagere søndag \_\_\_\_\_ Pris pr.pers. pr. dag kr. 40,-

### **POWERHOOP:**

antal deltagere lørdag \_\_\_\_\_ antal deltagere søndag \_\_\_\_\_ Pris pr.pers. pr. dag kr. 40,-

### **ZUMBA + POWERHOOP - kombi**

antal deltagere lørdag \_\_\_\_\_ antal deltagere søndag \_\_\_\_\_ Pris pr.pers. pr. dag kr. 60,-

Zumba og Powerhoop i alt kr.: \_\_\_\_\_

### **AFTENFEST:**

Antal personer i alt \_\_\_\_\_ à kr. 185,- kr.: \_\_\_\_\_

### **I ALT TIL BETALING:**

**KR.** \_\_\_\_\_

Betalingen vil blive opkrævet, samtidig med at programmerne bliver sendt ud.  
Programmerne sendes til firmaerne/klubberne senest 8 dage før stævnet holdes.

(udfyldes med blokbogstaver på forhånd tak!)

KLUBBENS/FIRMAETS POSTADR. \_\_\_\_\_

Kontaktpersonens navn: \_\_\_\_\_ Tlf. arb. \_\_\_\_\_ Tlf. priv. \_\_\_\_\_

Bekræftigelse af tilmelding – ved tilmelding via e-mail: \_\_\_\_\_

**SIDSTE FRIST FOR TILMELDING DEN 7. JANUAR 2011**

# TILMELDINGSBLANKET BOWLING

## KOM OG VÆR MED 2011

Firmaklub/Vereinsnahme

NAVN/ NAHME	INDV. SNIT	INDV. KLASSE		HOLD SNIT
		HERRER	DAMER	

Antal singler à kr. 95,-:

\_\_\_\_\_ i alt kr.

\_\_\_\_\_

Antal hold à kr. 95,- pr. person

\_\_\_\_\_ i alt kr.

\_\_\_\_\_

Overføres til tilmeldingsblanketten

kr.

\_\_\_\_\_

# DANCE BAR · DISCOTEK

Fredage  
lørdage

fra kl. 22<sup>00</sup>  
fra kl. 23<sup>00</sup>

Kitch area på 1.Sal · kom & vær med!!!

Byens dansested for voksne  
med barer · dansegulve ·  
atmosfære i to etager

*Den Blå Gård*



Tuborg...gør noget ved musikken.

FREDERIKSGADE 11 · SVENDBORG



# NYE AKTIVITETER - NYE AKTI



## Kom og prøv skydning

**NYT i Kom og Vær Med!**

Klar, parat, skyd! I år kan du prøve noget helt nyt til Kom og Vær Med – du kan nemlig prøve kræfter med at skyde. Uanset om du aldrig har haft en pistol eller en riffel i hånden før, kan du prøve, om du kan ramme plet! Du kan skyde med konkurrencepistol, almindelig pistol og riffel, alle i kaliber 22.

Skydning er en sport, hvor du primært konkurrerer med dig selv. Det kræver koncentration, ro, god kondition og ikke mindst tålmodighed at blive en god skytte.

### Tid og sted

Skydekælderen i Taasingehallen  
Lørdag og søndag kl. 10.00 – 15.00

Der vil være instruktører og officials til stede, så du kan modtage grundig instruktion, inden du løsner det første skud. Hvis interessen bliver stor, skal du påregne, at der kan forekomme ventetid, men ellers kan du bare komme og gå i gang!

### Pris

Kr. 50,- pr. person – inkl. lån af våben, 25 patroner og 5 skiver samt instruktion

### Mere information

Peer Modal  
kontaktperson for skydning  
Tlf. 31 21 19 11



## Zumba

**NYT i Kom og Vær Med!**

I år kan du også danse med på zumba-bølgen til Kom og Vær Med. Zumba er én af de hurtigst voksende dansebaserede fitnessformer, hvor folk i alle aldre forelsker sig i den smittende salsa- og sambamusik, de nemme dansetrin og den enorme livsglæde i træningsformen. Kom og få pulsen op og sved på panden – samtidig med du har det fantastisk sjovt. Join the party – let's Zumba!

### Tid og sted

Lørdag kl. 14.30 – 15.30

Søndag kl. 11.00 – 12.00

Med instruktør, i Arena-hallen ved Sundhøjskolen, Eskærvej 69.

NB! max 100 deltagere pr. dag.

### Pris

Kr. 40,- pr. person pr. dag

Deltag i både Zumba og Powerhoop den samme dag – lørdag eller søndag – for kun kr. 60 pr. person

## Powerhoop

**NYT i Kom og Vær Med!**

Genopdag hulahopringen til Kom og Vær Med. En powerhoop er en hulahopring med vokseværk. Den giver en sjov og effektiv træning, rettet mod musklerne omkring hoften, maven, ryggen, benene og ikke mindst i taljen. Powerhoopen er blevet større, tungere og mere polstret i forhold de elskede 80'er-hulahopringe, og den indlagte vægt og bølgede form på indersiden af ringen gør trimningen af musklerne i maveregionen til en sjov og anderledes oplevelse.

### Tid og sted

Lørdag kl. 13.00 – 14.00

Søndag kl. 9.30 – 10.30

Med instruktør, i Arena-hallen ved Sundhøjskolen, Eskærvej 69.

NB! max 25 deltagere pr. dag.

### Pris

Kr. 40,- pr. person pr. dag

Deltag i både Powerhoop og Zumba den samme dag – lørdag eller søndag – for kun kr. 60 pr. person

# Uddannelse for unge og voksne

På VUC tilbyder vi undervisning på flere niveauer - i mange fag:

- Hf-enkeltfag
- Hf-Søfart
- Avu-fag (dansk, matematik, sprog, edb m.fl.)
- FVU-dansk, FVU-matematik (læse, stave og regne)
- Ordblindeundervisning

Tilmelding NU. Bestil tid på [www.vucfyn.dk](http://www.vucfyn.dk) eller ring på:

Svendborg - 62 65 66 00  
Nyborg - 62 65 66 60  
Faaborg - 62 65 66 33



VUC FYN Nyborg • Svendborg • Ringe • Faaborg • Langeland

## AFTENFEST

Aftenfest i SG-hallen lørdag kl. 19.45 – 01.00

Lørdag aften har du chancen for at mødes med alle de andre deltagere i Kom og Vær Med til et brag af en aftenfest, der byder på god mad, glad musik, dans og disko helt til kl. 01.00.

Festen foregår i SG-hallen kl. 19.45 - 01.00

### Pris

Kr. 185,- pr. person - inkl. garderobe (under opsyn).

Adgangsbilletter til festen sendes, når der du har tilmeldt dig, og vi har modtaget betalingen.

### Menu

Gyrosmarineret svinefilet - barbeque kylling - flødekartofler - bønnensalat - mixed salat - ratatouille - brød og smør - chokoladecake med rørt cremefraiche



# Praktiske oplysninger

## Skriftlig tilmelding og betaling

Vi modtager kun skriftlige tilmeldinger. Skriv venligst med blokbogstaver. Vi beder dig venligst bemærke, at tilmeldingsgebyr ikke skal sendes (overføres), før tilmeldingen er bekræftet af arrangøren. Dette sker samtidigt med, at vi sender dig program og regning - senest 8 dage før Kom og Vær Med afvikles. Tilmeldingen er økonomisk bindende.

## Tilmeldingsfrist – senest den 7. januar 2011

Du finder tilmeldingsblanketter til alle stævner og idrætter i denne folder.

Send din tilmelding til:  
Svendborg Firma Sport  
Eskærvej 65, Taasingehallen  
DK-5700 Svendborg

## Åbne stævner, styrke og regler

Alle stævnerne under Kom og Vær med er åbne – og kræver altså ikke medlemskab af en lokal firmaidrætsforening. Det er en selvfølge, at deltagerne i badminton, billard og bowling tilmelder sig i den række, de ifølge deres styrke er forpligtet til at deltage i.

Dansk Firmaidrætsforbunds regler og proportioner er gældende i hver enkelt idrætsgren.

## Overnatningsmuligheder

Hotel Troense, Strandgade 5 – tlf. 62 22 54 12 – [www.hoteltroense.dk](http://www.hoteltroense.dk)

Hotel Svendborg, Centrumpladsen – tlf. 62 21 17 00 – [www.hotel-svendborg.dk](http://www.hotel-svendborg.dk)

Hotel Christiansminde, Christiansmindevej 16 – tlf. 62 21 90 00 –  
[www.christiansminde.dk](http://www.christiansminde.dk)

Hotel Ærø, Brogade 1 – tlf. 62 21 07 60 – [www.hotel-aeroe.dk](http://www.hotel-aeroe.dk)

Danhostel, Svendborg Vandrehjem, Vestergade 45 – tlf. 62 21 66 99 –  
[www.danhostel-svendborg.dk](http://www.danhostel-svendborg.dk)

SG-Hallen, Johs. Jørgensensvej 10 – tlf. 62 21 33 99

Ved overnatning i SG-hallen er der mulighed for at bestille morgenmad hos Madbixen ved Betina i SG-Hallen lørdag og søndag – til kr. 40,- pr. person pr. dag.



## Svendborg Firma Sport

Tlf. 62 22 58 09

Fax nr. 62 22 74 77

E-mail: [svendborg@firmasport.dk](mailto:svendborg@firmasport.dk).

[www.firmasport.dk](http://www.firmasport.dk).

Kontoret er åbent mandag til fredag kl. 8.30-12.30





## Dit ophold på Danhostel Svendborg skal være en oplevelse!

Vi er ikke et hotel - men minder på mange områder om det.

Du møder et serviceminded, professionelt og beslutningsdygtigt personlige. Stor fleksibilitet kombineret med det uhøjtidelige og afslappede - helt nede på jorden og alligevel er der højt til loftet.

Du møder en positiv ånd og et højt serviceniveau.

Vi vil altid gøre vores bedste for at du får et godt ophold og vi ser frem til at byde dig velkommen!

