

# VIKING ATLETIK

NON PROFIT ORG.

Læs om hvad vi har at tilbyde. Vi har over 1700 medlemmer der dyrker de idrætsgrene, vi har på programmet.

Besøg gerne vores hjemmeside - [viking-atletik.dk](http://viking-atletik.dk)



Viking Atletik byder på mange træningsformer og events

Atletik - Løb - Triatlon - Stavgang - Powerwalk - Cykling -  
Spinning - Orienteringsløb - CrossGym - Fitness - Svømning -  
Yoga for løbere - Styrketræning - Sociale events og foredrag

Se oversigt over events inden for Tri, Løb, Cykling og O-løb.

## KONTINGENTER

For at være medlem af Viking Atletik betaler du et kontingent. Du er medejer af klubben, så vi tager kun det, som skal til for, at vi kan drive foreningen. Et overskud bliver i foreningen til indkøb af materiel og udvidelse af de træningstilbud vi har. Alle vores trænere er frivillige og ulønnede.

### Satser:

125 kr. i kvartalet, altså 500 kr. på et år.\*

450 kr. hvis du tilmelder dig årskontingent\*

Dækker ALLE  
træningstilbud

300 kr. hvis du tilvælger Fitness. Eneste sted vi har en brugerbetaling.

**Husstandskontingent:** 1350 kr. årligt\* eller 1650\* kr. hvis I ønsker fitnessadgang. Det er alle der er tilknyttet husstanden (Incl. udeboende børn op til 24 år, hvis de er under uddannelse)

\* Der betales altid forholdsmæssigt. Det vil sige ved årskontingent betales der kun fra indmeldelse og resten af året. Ved fitness betaling (300 kr) dog altid for et helt år, uanset indmeldelses dato.

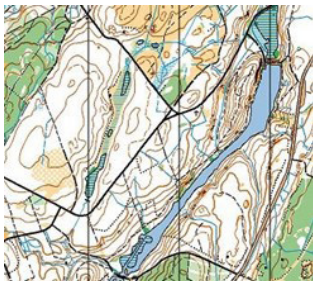
---

## ORIENTERINGSLØB



Orienteringsløb er en spændende idræt, hvor du bruger både hoved og ben. Du finder rundt i vores skove eller vores byer ved hjælp af kort og kompas - og sund fornuft. Find den hurtigste vej. En række postskærme skal findes. Der er typisk mellem 8 og ca. 18 poster på et o-løb.

Der er træning i sommerperioden hver torsdag kl. 16:40 i Blykobbe Plantage og ca. 40 orienteringsløb rundt på øen - næsten hver søndag. enten i skovene eller i byerne.



I Blykobbe Plantage, Onsbæk Plantage og Den Grønne Ring finder faste poster. På vores hjemmeside kan du udskrive et kort og "gå på jagt" efter posterne.

<http://viking-atletik.dk/o-loeb/faste-poster/>



## LØBETRÆNING

Vi træner flere gange hver uge - året rundt. Der er flere hold at vælge mellem.

Det er vigtigt, at du kommer ind på et hold, der matcher dit eget niveau.

Motionsløbetræningen foregår hver tirsdag, torsdag kl. 16:45 og lørdag kl. 10:30.

Om sommeren i Blykøbbe Plantage - om vinteren på Rønne Stadion (oplyst). Vi har både etablerede hold, genstartshold og begynderhold. Du kan også vælge et PowerWalk hold.

Det varierer lidt med antallet af hold, men vi dækker de fleste tempi lige fra begynderen til hurtigløberen.

Ungdommen løbetræner hver mandag og onsdag kl. 17 på stadion

## BEGYNDERTRÆNING I LØB - FRA 7. APRIL

Tirsdag den **7. april** starter årets begyndertræning i løb. Kom og vær med. **ALLE** kan være med. Vi får dig ind på et hold, der passer til dit tempo. Vi starter helt fra bunden med skiftevis gå og løb. Der bygges langsomt op, så du til efteråret kan løbe 5 km. i et stræk.

Læs mere på vores hjemmeside om denne træning - og mød gerne op i skoven. Du kan sagtens løbe med 14 dage før du beslutter dig for, om du vil meldes ind.

På hjemmesiden kan du også se træningsprogrammet der følges.



## ATLETIKTRÆNING FOR BØRN OG UNGE

Atletik er verdens ældste idrætsgren. Spring, hop, kast, stød, sprint og løb - hurtigere og længere.

Vi tilbyder atletiktræning for børn og unge. Kom og lær at springe længdespring, højdespring og alle kasteøvelserne. Løb og sprint er også en naturlig del af træningen.

Det foregår på Rønne Stadion hver mandag og onsdag kl. 16:00 i sommerhalvåret. Om vinteren træner vi i Søndermarkshallen

Du - eller dit barn/barnebarn - kan altid være med 2-3 uger for at se, om det er noget for dem. Mød blot op. Der er også særligt børneløbehold.



**IDRÆTSMÆRKET** er en del af Viking Atletik. Her skal du tage formprøven og et antal atletikdiscipliner.

Vi træner idrætsmærket (voksne) hver mandag kl. 18:00 på Rønne Stadion. Første gang 4. maj.



## FITNESSTRÆNING - STYRKETRÆNING

I Viking Atletik kan du også gå til fitness. Mange af vores medlemmer bruger denne træning som supplerende træning.

Vores lokaler er åbne fra kl. 5 om morgenen til kl. 23 om aftenen. Det er alle ugens dage - hele året. Der er bademulighed. Lokalerne ligger inde på Rønne Stadion. Parkering på Torneværksvej.

Dette tilbud er det eneste sted, hvor vi kræver en brugerbetaling. Det er 300 kr. om året og det dækker de udgifter der er til driften.



Vi råder over 200 m2. med ca. 25 arbejdsstationer + vægte og spinningscykler. Vi har også et holdprogram, men denne træning foregår i en anden bygning, der ligger 100 meter fra fitnessbygningen (Louisenhøj).

---

Vi er igang med at bygge ny idrætsbygning på "Louisenhøj, vores klubhus på Torneværksvej.

Her opfører vi ca. 500 m2. bygning til al form for idræt både indendørs og udendørs.

Bygningen er færdig oktober 2020.



## CYKELTRÆNING & TRIATLON - OG SVØMMEHAL

Triatlon og Duetlon er en spændende kombinationsidræt, hvor du både svømmer, cykler og løber. Vi tilbyder alle former for træning, da vi både har løbetræning og cykeltræning.

Vi har også **svømmehallen** tre timer ugentlig fra oktober til maj, hvor du kan selvtræne. Om sommeren trænes der i søen ved Kaolinen.

Stiller du op i konkurrencer, betaler klubben din licens til Tri-forbundet.



**Cykeltræning** tilbyder vi hver sommer fra april til oktober. Vi træner hver onsdag kl. 17:00 fra klubhuset på Torneværksvej. Vi er ikke mange, men danner et til to hold og kører et par timer.

Hver mandag fra 4. maj er der GRATIS fællestræning for alle cykelinteresserede fra Synshallen bag Netto. Her er der 4 hold der kører i forskellige tempi.

Vi cykler hver mandag frem til Bornholm Rundt på cykel der afvikles 23. august. Kom og kød med - alle slags cykler er velkomne.



## STAVGANG OG POWERWALK

Det er ikke alle, der kan og skal løbe. Ved smerter i hofte, knæ og fødder kan løb oftest erstattes af gang. Vi tilbyder både stavgang og PowerWalk.

Stavgang trænes om formiddagen mandag, tirsdag og torsdag i Blykøbbe Plantage og PowerWalk ifm. med vores løbetræning tirsdag og lørdag.

Kom gerne og gå med - det er lettere i et fællesskab.

Du kan altid gå med 2 - 3 uger før du beslutter dig for, om du vil meldes ind.

Stave kan lånes i starten.



---

Vi tilbyder også andre **spændende træningsformer**. Tilbud der enten er sommer eller vintertilbud - både indendørs og udendørs. Alle medlemmer kan deltage her, men følg med på hjemmesiden hvor og hvornår tilbuddene er. Ligeledes laver vi sociale arrangementer og vi har en del fællesrejser til løb. Både for børn og unge samt for voksne.

Nogle af de tilbud vi har er f.eks. **CrossGym**. Det laves under forskellige navne og det er både indendørs og udendørs. Lasses "vintertræning", Anders "Cross Gym" og Jeanettes "Stram op" og "Stiv i skroget".

Vi tilbyder også **yoga for løbere**, hvor vi får lavet strækøvelser, der er særligt gavnlige for løbere.

I vores fitness har vi flere ugentlige **Spinningshold**.

Særlige træningshold og forløb oprettes og annonceres på vores hjemmeside.

Sidste skud på stammen af tilbud er Cheerleading 40+ og Kettlebell træning.



Vi holder løbende **foredrag** om træning, kost m.v., og **klubfester** og andre sociale arrangementer foregår løbende hen over året.

# EVENTS I 2020 (startgebyrer til motionsløb er ikke en del af kontingentet)

**Appelsinløb** – første lørdag i månederne januar, februar, april, maj, oktober, november.

- 2. februar kl. 10:30 - **Cross Cup og BM lang Cross**, Blykobbø Plantage
  - 7. marts kl. 10:30 – **Fastelavnsløb** fra Louisenhøj
  - 10. april kl. 10:00 – **Cross Island ½ maraton og ”løb de sidste 10 km”**. Fra Rø
  - 3. maj kl. 10:00 – **Bornholm Natur MTB cykelløb**, langdistance. Fra DGI stadion
  - 16-17. maj – BornFondo (i samarbejde med BCC og Team Rynkeby)
  - 25. maj kl. 18:30 – **Ladywalk Bornholm**
  - 1. juni – **Royal Run** på Bornholm, Galløkken
  - 4. juni kl. 18:30 - **Firmastafetten** på Rønne Stadion
  - 21. juni kl. 10:00 – **Fredensborgløbet** 5 km. samt børneløb. Hotel Fredensborg
  - 1. juli kl. 19:00 – **Soft Ice løbet** i Gudhjem. 6,9 km. eller børneløb på kun 1,3 km.
  - 12. juli kl. 09:00 – **Bisseline Cykelløb** fra Louisenhøj. Distancer fra 25 – 98 km.
  - Uge 30, 20-24. juli - **Etape Bornholm**. 5 forskellige steder på Bornholm
  - 2. august kl. 09:00 – **Graniteman Triathlon og Duathlon**. DGI stadion
  - 15. august kl. 10:00 – **Chokoladeløbet** fra Rønne Torv. Børneløb med Rønne Handelsstands.
  - 23. august kl. 09:00 – **Bornholm Rundt på Cykel**. 103 km med gode depoter. Start fra Louisenhøj
  - 19. sept.kl. 14:00 – **Almindingsløbet**. 8 km. run, 6 km. walk og børneløb. Husk at der hver torsdag i august til 17. september er gratis træning til dette løb fra David statuen. Det er kl. 18:00.
  - 14. oktober kl. 19:00 – **Halloweenløbet i Rønne**. Løb i de smalle gader og mød uhyggen. Udklædte vejvisere.
  - 23. – 25. oktober – **Høst Open i Orienteringsløb** i Allinge, Dueodde og Rytterknægten..
  - 5. december kl. 10:30 – **Adventsløb** fra Louisenhøj med æbleskiver og gløgg efter løbet
  - 31. december kl. 10:30 – **Nytårstræning** med efterfølgende champagne og kransekage
- Flere søndage i løbet af året – **orienteringsløb i de Bornholmske skove og byer.**

Læs meget mere på

**WWW.VIKING-ATLETIK.DK**