

# VIKING ATLETIK

NON PROFIT ORG.

Læs om hvad vi har at tilbyde. Vi har over 2700 medlemmer der dyrker de idrætsgrene, vi har på programmet.

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



En mangfoldighed  
af træningsmuligheder

Viking Atletik byder på mange træningsformer og events

Atletik - Løb - Triatlon - Stavgang - Powerwalk - Cykling - Spinning - Orienteringsløb - CrossGym - Fitness - Svømning - Yoga - Styrketræning - Kettlebell - Boldtræning - Jumping trampolin - Sociale events og foredrag, Fællesrejser og så videre.

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:

150 kr. i kvartalet, altså 600 kr. på et år.\*

475 kr. hvis du tilmelder dig årskontingent\*

800 kr. om året.  
Dækker **ALLE**  
træningstilbud

325 kr. hvis du tilvælger Fitness. Eneste sted vi har en brugerbetaling. Fitness er udelukkende med årskontingent, så her kan du ikke betale kvartalsvis.

**Husstandskontingent:** 1750\* kr. 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 (325 kr) dog altid for et helt år, uanset indmeldelses dato.

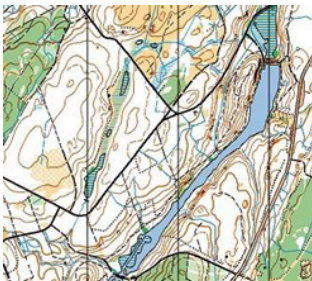
---

## 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 træningsløb næsten hver søndag. Enten i skovene eller i byerne.



I Blykobbe Plantage, Onsbæk Plantage og Den Grønne Ring finder du 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 og WALK

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 2. APRIL 2024

Tirsdag den **2. april** 2024 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 inden sommer 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. starter til sommer.



## 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. 04:30 om morgenen til kl. 23 om aftenen. Det er alle ugens dage - hele året. Der er bademulighed. Bygningen ligger på vores grund, Torneværksvej 20.

Dette tilbud er det eneste sted, hvor vi kræver en brugerbetaling. Det er 325 kr. om året og det dækker de udgifter der er til driften.

Du kan også få lavet en gratis personlig træningsplan, der tager højde for dine erfaringer, ønsker og tid m.v.



Vi råder over 460 m2. med ca. 30 arbejdsstationer + vægte og spinningscykler. Vi har også et holdprogram som du kan læse mere om på vores hjemmeside. Der er både spinning, crossgym, kettlebell, yoga og så videre og så videre.

Vi har en række tilbud i vores fitnessbygning, som alle kan nyde godt af.

Der er en række samværsregler og ordensregler, som skal følges. Så det er et rart sted for alle at være.

Læs betingelser på hjemmesiden



Vores bygning ligger på Torneværksvej 20, hvor vi også har vores administration og lager. Her er der også udendørs styrketræning.

## 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** fire timer ugentlig fra oktober til maj, hvor du kan selvtræne.

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



**Cykeltræning** tilbyder vi hver sommer fra april til oktober. Vi træner hver mandag og onsdag kl. 16:00 fra klubhuset på Torneværksvej. Vi er ikke mange, men danner et til to hold og kører et par timer.

Hver mandag fra startem af maj er der GRATIS fællestræning for alle cykelinteresserede fra Louisenhøj. Her er der 4 hold der kører i forskellige tempi.

Vi cykler hver mandag frem til Bornholm Rundt på cykel der afvikles 25/8 - 24. Kom og kød med - alle slags cykler er velkomne. Vi kører efter færdselsreglerne



## 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 Blykobbø Plantage. Stave kan lånes i starten !

**PowerWalk** ifm. med vores løbetræning tirsdag, torsdag og lørdag. I Powerwalk er 3 hold at vælge mellem og den afvikles samtidig med løbetræningen.

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.



---

Vi tilbyder også andre **spændende træningsformer**. Tilbud der enten er sommer eller vintertilbud - både indendørs og udendørs. 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. Vi tilbyder også mange andre træningsformer som Kettelbell, boldtræning, jump og indendørstræning for motionister.

Vi tilbyder også **yoga og jumping trampolin og styrketræning**.

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

Særlige træningshold og forløb oprettes og annonceres på vores hjemmeside.

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



# EVENTS I 2024

(startgebyrer til motionsløb er ikke en del af kontingentet)

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

4. februar kl. 10:30 - **Cross Cup og BM lang Cross**, Blykobbø Plantage

2. marts kl. 10:30 – **Fastelavnsløb** fra Louisenhøj

29. marts kl. 10:00 – **Cross Island ½ maraton og ”løb de sidste 10 km”**, fra Rø

7. april kl. 09:00 - **Wild Easterly O-løb**

20. maj – **Fredensborgløbet (mini Royal Run)**, Galløkken

6. juni kl. 18:30 - **Firmastafetten** på Rønne Stadion

3. juli kl. 19:00 – **Soft Ice løbet** i Gudhjem. 6,9 km. eller børneløb på kun 1,3 km.

14. juli kl. 09:00 – **Bisseline Cykelløb** fra Louisenhøj. Distancer fra 25 – 98 km.

Uge 30, 22-26. juli - **Etape Bornholm**. 5 forskellige steder på Bornholm

25. august kl. 09:00 – **Bornholm Rundt på Cykel**. 103 km med gode depoter. Fra Louisenhøj

7. september kl. 10 – **Chokoladeløbet fra Rønne Torv**. Kun for børn

21. september kl. 14:00 – **Almindingsløbet**. 8 km., 6 km. eller 2,6 km. Husk at der hver torsdag i august til 21. september er gratis træning til dette løb fra Lilleborg. Det er kl. 18:00.

16. oktober kl. 19:00 – **Halloweenløbet i Rønne**. Løb i de smalle gader og mød uhyggen. Ud-klædte vejvisere.

22

25. - 27 oktober – **Høst Open i Orienteringsløb** i Rø Plantage, Slotslyngen.

7. 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**.

**Får du lyst til at være en del af hos - sammen med 2700 andre?**

Læs meget mere på

**WWW.VIKING-ATLETIK.DK**