

Ekstra service ved Viking Atletiks motionsløb

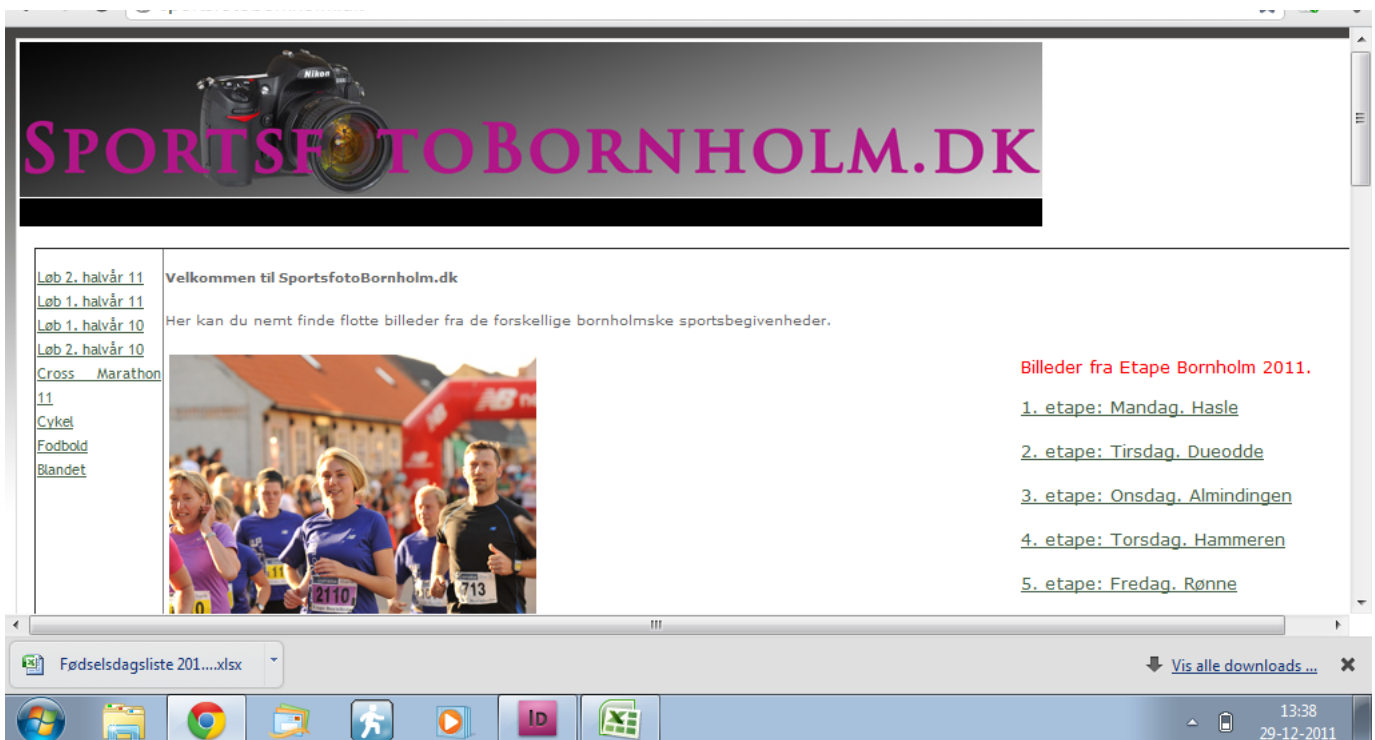
Viking Atletiks har som bekendt sin egen fotoside: www.sportsfotobornholm.dk. En side hvor man kan finde billeder fra de fleste af vores motionsløb, banestævner m.v. Det har hidtil været således, at man har kunnet bestille, de billeder man vil have til en fornuftig pris.



Men fra og med nytåret sker der en kraftig serviceforbedring. Fremover vil de billeder der lægges på kunne downloades helt gratis. De kan tages ned i en opløsning på 800x600 pixel – nok til, at de kan ses tydeligt på en skærm og bruges på din PC. Og til helsides udskifter.

Denne ekstra service bliver standard ved de fleste af vores motionsløb inklusiv Etape Bornholm.

Ønskes der større format, kan dette fortsat købes i papirform eller elektronisk.



”Mellem Os” Udgives af: Viking Atletik og Motion

”Atletikkens Hus”
Torneværksvej 1 f, 3700 Rønne
Tlf. 23 71 35 35.
Hjemmeside: www.viking-atletik.dk
Mail: info@viking-atletik.dk

Formand:	Claus Clausen Smallesund 73, 3700 Rønne	Tlf. 56 95 04 43
Næstform:	Mogens Kjær Østerled 79, 3700 Rønne	Tlf. 56 95 06 89
Kasserer:	Keld Madsen Gartnervangen 79, 3700 Rønne	Tlf. 56 95 81 84
Sekretær:	Peter Hauge Madsen Åvej 2, 3700 Rønne	Tlf. 56 95 83 95
Redaktør:	Nina Blem Bidstrup Møllegade 11, 3700 Rønne	Tlf. 56 96 25 61

INDLÆG til ”Mellem Os”:
mellemos@viking-atletik.dk
DEADLINE: den 20. i lige måneder

IDRÆTSUDVALG:
idratsudvalget@viking-atletik.dk
Vibeke Jensen – tlf. 56 95 40 72

ETAPEUDVALG:
info@etape-bornholm.dk
Ole Hansen – tlf. 56 95 21 85

MOTIONSUDVALG:
motionsudvalg@viking-atletik.dk
Lis Jørgensen – tlf. 56 95 44 18

Til- og framelding til Bornholmsmesterskaber:

Tilmelding kan kun foretages via vores hjemmeside www.viking-atletik.dk. Husk at der er særlige tilmeldingsfrister, der skal overholdes.

Tilmelding til crosscup m.v.

Tilmelding kan kun foretages på startstederne.

Tilmelding til øvrige aktiviteter

Der henvises til de oplysninger der fremgår af særlige indbydelser, der bringes her i bladet eller på hjemmesiden.

Etape Bornholms hjemmeside: www.etape-bornholm.dk

Hovedafdeling IK Vikings hjemmeside: www.ik-viking.dk

ORD FRA VORES FORMAND

Kære medlemmer af Viking Atletik

Tak for jeres opbakning.

Den 1. december var en skelsættende dag for klubben. Vi tog et stort skridt i en ny retning. Vi ansatte en medarbejder i klubben. Denne medarbejder blev så mig. Jeg er blevet opfordret af en samlet bestyrelse og Etapeudvalg og har valgt at takke ja – efter en længere betænkningstid. Det har ikke været en let beslutning, at forlade et sikkert job i Forsvaret (efter 31 ½ år). Men inderst inde, er det dette jeg vil.

Det er bestyrelsens klare opfattelse, at det var der en ansættelse, der skulle til. Det har i mange år været svært at få tingene til at hænge sammen. Vi har manglet det antal frivillige, der var nødvendig. Men tingene i klubben har også udviklet sig eksplosivt. På få år er der bl.a. sket følgende:

- Vi har fordoblet antallet af deltagere i Etape Bornholm
- Vi har fordoblet antallet af mellemstore motionsløb
- Vi er gået fra ca. 300 medlemmer til ved årets udgang i år, at være 825 medlemmer
- Vi har fået bygget et fitnesslokale med over 300 brugere
- Vores aktiviteter og træningstilbud er steget.

Alt i alt noget der gør, at administrationen og planlægningsarbejdet er vokset – men heldigvis også de økonomiske muligheder. Derfor tør vi godt denne satsning. Bakket op af Bornholms Brand. Men også fordi der ganske enkelt ikke var andre muligheder. Der var en reel fare for, at Etape Bornholm ikke ville kunne videreføres i nuværende målestok eller, at vi også på andre områder måtte skære ned. Jeg – og med mig flere andre i klubben – har været oppe på over 20 timers frivilligt arbejde hver eneste uge året rundt. Samtidig havde Ole Hansen meldt sin afgang fra Etape Bornholm – uden at vi her kunne finde nogen afløser, der kunne bruge de mange timer han har brugt.

Løb og motion er oppe i tiden. Individuelle idrætsgrene er ind. Danmarks Radio har fornylig, i et af deres aftenmagasiner, fortalt, at 25 procent af den voksne danske befolkning løbetræner regelmæssigt. Og kurven er opadgående. Løb er Danmarks største fritidsinteresse. Private aktører gør deres indtog og tilbyder i dag, ikke kun motionstræning og løbetræning, men er også begyndt deres indtog på eventområdet. Altså lave motionsløb. Områder idrætsklubberne altid har haft patent på. For at matche disse aktører, må vi også gøre os mere professionelle. Vi skal også højne vores tilbud. Ellers bliver vi løbet over ende. Men det vi også skal sikre er, at vi fastholder det, som vi har en over 100 årig tradition for. - At kunne tilbyde billige og brede idrætslige tilbud i gode sociale rammer. Og fortsat give mulighed for, at yde en indsats som frivillig og ulønnet, på et niveau der passer den enkelte. Så alle har mulighed for at være med.

Bestyrelsen er sikker på, at det er denne vej vi skal. Tak til alle for opbakningen her til. Faktisk har jeg ikke mødt en eneste negativ kommentar. Kun et par sjove bemærkninger:

”Hvis du er utilfreds med den ansatte, kan du altid klage til formanden” !

Claus Clausen

Mellem Os i Viking Atletik

Viking Atletik

Generalforsamling tirsdag den 14. februar 2012 kl. 19.00 i Vikings Klubhus.

Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent og stemmetællere.
3. Beretning for det forløbne år fremlægges til godkendelse.
4. Regnskabet for det forløbne år fremlægges til godkendelse.
5. Forslag til aktivitetsplan og målsætning for det kommende år fremlægges til godkendelse (skriftlig).
6. Behandling af eventuelt indkomne forslag.
7. Godkendelse af budgetforslag for det kommende år.
8. Godkendelse af kontingentforslag
9. Valg af:
 - Kasserer, ulige år Keld Madsen
 - 2 bestyrelsesmedlemmer Preben Mortensen, Jan Jensen
 - Suppleant til bestyrelsen Ole Hansen
 - 1 revisorer Kenneth Jensen
 - Revisorsuppleant Lone Krogh Hansen
10. Eventuelt

Forslag til dagsordnens punkt 5. skal være bestyrelsen i hænde (skriftligt) senest den 31. januar 2012.

Generalforsamling i Triatlonafdelingen gennemføres samme dag kl. 18:00 – samme sted.

Bestyrelsen håber at se jer alle.

Rønne den 13. december 2011

Med venlig hilsen

Claus Clausen

Formand

NYSKABELSE I VIKING ATLETIK.

Fra og med nytår sker der en lille nyskabelse i Viking Atletik. Vi er i gang med at samle en række administrative funktioner i klubben, men vi har fortsat brug for hjælp til en række praktisk områder.

Derfor indfører vi klubformiddage. Det sker hver mandag og onsdag mellem 09:00 og 12:00 i klubhuset på Rønne Stadion. Har du lyst, er du velkommen til at møde op. Lige så ofte som det passer ind i dit program. Og ikke nødvendigvis i hele perioden, men så bare et stykke tid.

Det der skal laves, kan være mange ting. Det kan være, at pakke kuverter. Køre med breve til nye medlemmer. Klargøre materiel eller lister m.v. til vores arrangementer, taste deltagere – eller alle andre små praktisk eller administrative opgaver. Også små huslige opgaver i klubhuset, som hovedrengøring (dog ikke hver gang !!), maleopgaver, ukrudt omkring klubhuset og så videre.

Der skal også være tid til hygge og kaffe og en skive brød.

Jens Bager vil i samarbejde med mig stå for det praktiske. Der kan være perioder hvor der ikke vil være så meget og andre perioder, hvor vi har travlt. Men det jo en del af charmen ved det.

Håber vi ser dig. Vi starter op den 16. januar.

Claus Clausen og Jens Bager

Bliv klogere på det du gør.

I løbet af vinteren vil Viking Atletik være på banen med en række klubaftener, der kan gøre dig lidt klogere på det du gør – sådan rent idrætsligt. Arrangementerne vil blive udsendt som nyhedsmail i god tid inden de finder sted.

- Vi lægger ud TORSDAG den 19. januar hvor Idrætsmassør Kim Rander vil komme og fortælle en del om skadesforebyggelse og hvordan han som massør kan hjælpe jer af med problemerne, når først skaden er sket. Han vil også vise lidt små fif til, hvordan man selv kan iværksætte behandling.

I den forbindelse skal han bruge nogle "forsøgskaniner" som evt. har en skade. Det kan være Løberknæ, springerknæ eller akillesproblemer. Ring til Kim på 42 41 66 97 hvis du på klubaftenen har lyst til at lægge krop til. Klubaftenen holdes i klubhuset – men hold lige øje med hjemmesiden, da stedet kan ændres. Det er kl. 19:00 det starter. Se præsentation af Kim nederst på denne side. Klubben har indgået en aftale med Kim, der bl.a. vil medføre, at han til nogle af vores løb, vil tilbyde massage – Bl.a. Etape Bornholm.

- **TORSDAG den 26. januar** kommer Flemming T. Sørensen fra DGI og fortæller om og viser hvordan man kan kombinere vægt- og fitnessstræning med løbetræning. Altså ganske enkelt hvordan du bliver bedre til at løbe gennem styrketræning. Det foregår i Fitnesslokalet kl. 19:00
- **TORSDAG den 16. februar** vil der i Fitnesslokalet være en 3-turnus. Lær lidt om hvordan man programmerer computerne på løbebåndet til intervaltræning. Lær den "nye" multimaskine at kende. Det var den vi købte sidste vinter, men de fleste brugere, var på intro-møde før den kom. Endelig bliver den station, hvor du kan lære noget stabilitetsøvelser og styrkeøvelser på gulvet. Det finder sted kl. 19:00 i klubhuset. Kaffepause er der selvfølgelig også...
- **LØRDAG den 10. marts.** Familiearrangement: Besøg på Rønne Brandstation. Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Motionsudvalget indbyder til et spændende formiddagsbesøg på Rønnes nye Brandstation. Nærmere information vil fremgå af hjemmesiden i slutningen af februar. Arrangementet er for alle.
- **ONSDAG den 14. marts** indbyder Miriam til: Kostomlægning med succes. Mange har forgæves og flere gange forsøgt sig med kostomlægning; - f.eks. ved at drikke mindre cola, droppe slikket, følge en slankekur, spise mindre fedt eller flere grøntsager eller skruer ned for det daglige kaffe-forbrug. Men hvad er det, der går galt? Hvorfor falder vi tilbage i de gamle vaner? Hvordan får vi succes med de nye vaner? Kom og hør :
 - Hvor lidt der skal til for at tabe sig - eller komme sig - 10 kilo på et år
 - Hvordan du "snyder" dig selv til at spise mindre eller sundere
 - Hvordan du motiverer dig selv til at komme i gang med kostomlægning
 - Hvordan du ændrer dine vaner
 - Hvordan du holder fast i din beslutning

En aften med oplæg, spørgsmål, smagsprøver og en lille konkurrence. Starten går kl. 19:00 og det kræver tilmelding. Denne mulighed kommer på hjemmesiden senere (sammen med sted).

Vi arbejder i øjeblikket på, at få flere klubaftener i løbet af vinteren/foråret. Følg med på hjemmesiden. Bliv klogere på det du træner....

Claus Clausen

Præsentation af Idrætsmassør Kim Rander:

Til dig der dyrker sport, er der nu mulighed for at få hjælp til store og små skader.

Mit navn er Kim Rander jeg er 37 år og uddannet Sportsmassør, Sportsskadeterapeut, samt sportsakupunktør.

Ugentlig holder jeg til på Wellness Club ved Rønne havn. Jeg har aftale med Viking Atletik og kan tilbyde jer medlemmer massage efter aftale.

Sportsmassage er massage for den aktive sportsudøver på alle niveauer. Sportsmassage forbedre din krops bevægelighed. Massagen er velegnet både før og efter sportsudøvelse. Massageformen giver øget afspænding af musklerne og gives med fokus på de specifikke muskler der belastes af din sport.

Jeg behandler mange sportsfolk som både til daglig eller få gange om ugen dyrker sport Alle kan få gavn af sportsmassage. Det giver øjeblikkelig velbehag, men det giver også fordele, som kan mærkes næste gang, du dyrker sport.

Sportsmassage er særligt effektivt til at accelerere musklernes restitution. Det betyder, at du hurtigere kommer oven på igen og kan vende tilbage til næste træning/løb med mere energi og et større overskud.

Det er ingen tilfældighed, at stortset alle professionelle atleter benytter sportsmassage. Sportsmassage – og meget mere, min målsætning er ikke bare at udføre god sportsmassage, men mere end det. Jeg hjælper dig med, at nå dine målsætninger eller slippe for dine fysiske problemer hurtigst muligt. Derfor er det vigtigt at jeg har den rette tilgang til dine behandlinger, hvor jeg ikke bare giver god sportsmassage, men ser sagen fra flere sider, der kommer sportsskadeterapi og akupunktur b la. også ind i billedet, ydermere benytter jeg Tens og Kinesiotape.



(billede downloaded fra google images)

Runde fødselsdage

I mange år, har vi i Viking Atletik markeret medlemmers runde fødselsdage (fra 50 år) med et kort og en flaske vin. En dejlig tradition som har været meget værdsat.

Indtil for et par år siden, var det en lille og hyggelig opgave, da der var en rund fødselsdag om måneden – sådan ca. Men i takt med, at vores medlemstal er steget, er opgaven blevet meget omfattende. De frivillige udvalgsmedlemmer i motionsudvalget, der har stået for opgaven, har haft meget travlt, ikke mindst fordi gavens ”værdi” forringes hvis den ikke bliver afleveret på selve den runde dag.

Bestyrelsen har derfor besluttet, at vi fra 1. januar letter lidt på motionsudvalgets arbejdsbyrde, så det ikke rammer de idrætslige aktiviteter i klubben, som der jo også bliver flere af. Vi nøjes derfor i fremtiden med, at lykønske runde fødselsdage med et lykønskningstelegram bragt ud med posten.

Bestyrelsen håber på forståelse herfor.

Claus Clausen

KLUBTRØJER
SINGLET
Dame og herre
Str. XSmall – XXXLarge
Kr. 200,-

NYE LØBESKO?
Undgå skader
Kom ned og prøv vores nye
spejlpodde og få bedre
vejledning ved valg af
nye løbesko.
OBS! Husk dine gamle løbesko

SPORTMASTER
K-Bsport
Store Torv 10 • 3700 Rønne • Til. 56 95 19 04 • Fax 56 95 20 45
DER ER MERE SPORT I SPORT-MASTER

TRÆNING OM VINTEREN

Skovtræningen om tirsdagen og torsdagen flytter startsted og tid. I Viking Atletik er der træningstilbud hele året !

Det er for mørkt fra november og til februar at løbe i skoven om aftenen, så i den periode, starter træningen fra Rønne Idrætshal kl. 16:30. Første træningsdag er tirsdag den 1. november.

Vi mødes inde i hallen (indgang direkte fra parkeringspladsen – ved cykelstien). Derefter deles i hold og vi gennemfører træningen på stadion eller langs de store veje/cykelstier. Der er ikke fælles opvarmning i vinterhalvåret om tirsdagen og torsdagen (pga. mørket). Vi løber i de samme hold som ellers – om tirsdagen vil der være lys på stadion, hvor der kan løbes fartleg.

Alle skal bære reflekser eller lys – og allerhelst en gul vest.

For en god ordensskyld skal det nævnes, at lørdagstræningen fortsætter uændret. Fælles opvarmning og de sædvanlige hold med start kl. 13:30.

TILLYKKE MED DAGEN!**januar**

den 02.	Ellen Tolstrup	60
den 06.	Finn Ole Marker	65
den 15.	Henry Hansen	80
	Christina Jørgensen	50
den 18.	Tom Knudsen	50
den 22.	Gunda Larsen	65
	Helle Thorsen	50
den 23.	Inger Grethe Kaas	70
den 24.	Gerda Kofod	65
den 25.	Søren Kjølse	65
den 26.	Lilli Zarzycki	60

**februar**

den 05.	John Eric Hansen	60
den 06.	Anders Cort Jensen	50
den 07.	Jette Koefoed Pedersen	60
den 08.	Signe Jensen	50
den 27.	Elise Jensen	50
den 29.	Ole Jacobsen	60

Fødselsdage i Viking.

Vedrørende runde fødselsdage i Viking, samler jeg ind for dem der ønsker at være med. Det er fra 50 – 60 –65 og opefter. Det er 5 kr. pr næse, og er ganske frivilligt. Man betaler til undertegnede efterhånden som de er publiceret i "mellem os", eller som nogle foretrækker for hele året, det bestemmer man selv.

Jeg har små lister med i skoven, på dem jeg samler ind til, som i kan få udleveret, eller sendt på mail. I bedes kontakte mig, hvis i ønsker at deltage, gerne mail.

For nye medlemmer, kan i få nærmere besked ved henvendelse. Tak for 2011, med ønsket om en god jul, og et godt Nytår.

Venligst

Kirsten Madvig, Louisenhøj 9, 3700 Rønne.

Tlf: 56955558 mobil: 24846746

k.madvig@mail.dk

VELKOMMEN TIL NYE MEDLEMMER!

Fornavn	Efternavn	Fødselsdato
Anne-Marie	Haakansson	25.12.1953
Laila	Kofoed	24.04.1956
Mathias	Kristensen	12.07.1994
Heidi	Pedersen	03.04.1974
Tina	Højegaard	17.04.1964
Sven	Rasmussen	27.01.1961
Sandra	Lindstrøm	18.07.1997
Jimmy	Andersen	29.09.1963
Mathilde Juul	Christensen	23.04.2006
Signe	Munch	19.04.1955
Anette	Kristiansen	26.04.1967
Sascha Barfod	Kristiansen	12.09.1994
Siff	Frederiksen	08.07.1968
Conny	Bøgh Møller	16.01.1963
Karina	Gudbergsen	21.12.1971
Jane	Mortensen	22.03.1969
Karoline	Lund Pedersen	18.09.2001
Malthe	Lund Pedersen	25.04.2005
Nikita	Pelle	07.10.1995
Henrik	Salinas	13.06.1966
Michael	Almeborg	25.10.1965
Käte	Vesterberg	09.09.1959
Peer	Vesterberg	06.09.1957
Mona	Steffensen	03.03.1943
Anders Engel	Jensen	16.01.1960
Chan	Rot	24.09.1997
Khunba	Bi MyangHongsar	14.11.1969
Ole	Jacobsen	29.02.1952
Line Josephine	Lehim	18.04.1994

Fornavn	Efternavn	Fødselsdato
Mads	Sørensen	05.02.2002
Anton Emil	Nielsen	18.09.2005
Tommy	SkovJensen	30.05.1967
Madeleine	Andersen	10.05.1954
Ajka	Numanagic	28.08.1993
Iris	Christensen	10.08.1938
Jørn	Christensen	27.08.1947
Maria	Lehim	21.01.1992
Pia	Lehim	14.11.1967
Pia Krathmann	Holm	27.03.1960
Nicklas Kofoed	Pedersen	21.08.1977
Magnus Lund	Pedersen	01.02.1991
Inge Lise	Kofoed	26.09.1948
Aldin	Numanagic	31.05.1996
Erling W.	Nielsen	01.10.1942
Agnete	Larsen	02.05.1958
Niels	Andersen	24.08.1945
Birthe	Andersen	06.07.1946
Gitte	Olsen	20.12.1970
Tina Stendal	Svendsen	23.09.1972
Finn Weinreich	Petersen	18.05.1961
Inge	Larsen	02.01.1965
Jane	Andersen	25.02.1971
Claus	Ruberg	27.08.1967
Heidi	Ruberg	28.11.1971
Knud Verner	Westh	19.05.1940
Jytte	Westh	16.05.1946
Nikolaj	Krathmann Holm	13.05.1992
Cecille	Ruberg	25.05.1996

Rejs med til Berlin i september 2012

Og oplev et af verdens bedste Maratonløb. Vi gentager succesen fra 2011 og arrangerer en tur til Berlin i september 2012.

I september 2011 var vi ca. 50 af sted. 18 løbere og 30 supportere. Så turen er ikke kun for løbere, men også for dig, der vil opleve Berlin som turist og bare se de mange løbere. Turen er med bus frem og tilbage og med 3 overnatninger på hotel ved Alexander Platz – midt i det gamle Østberlin. Et fantastisk sted. Det er inklusiv morgenmad.

Prisen er kun 2500 kr. pr. person.

Er du medlem af Viking Atletik er prisen kun 2200 kr. (gælder ikke for passive/stavgang der betaler fuld pris).

For personer under 16 år er der yderligere 400 kr. at spare – altså 1800 kr. for medlemmer og 2100 kr. for andre.

Vi har forhåndsreserveret 25 dobbeltværelser. Der er afrejse fra Rønne den 28. september om morgenen og vi er hjemme igen mandag den 1. oktober om aftenen.

Selve løbet er udsolgt. Det blev det for ca. 14 dage siden. Der er 40.000 løbere tilmeldt. Men det plejer at være sådan, at man på de forskellige løbesites kan købe afbudsnumre, når løbet nærmer sig. Så det gælder blot om, at have is i maven. Startgebyr og tilmelding sørger du selv for....

Tilmelding skal ske til mig senest den 1. marts 2012. Betaling skal ligeledes foretages senest den 1.marts.

Når du tilmelder dig, får du tilsendt klubbens kontonummer, hvor du kan overføre pengene til. Efter 1. marts er tilmeldingen bindende*.

Claus Clausen

Formand@viking-atletik.dk

Telefon 23 71 35 35

*Hvis vi bliver 50 personer på rejsen, er der en mulighed for bus helt fra Rønne, således at vi har bus i Berlin.

Og ikke nok med det, så bliver rejsen også ca. 100 kr. billigere. Så dette tages der forbehold for. Hvis vi ikke bliver 50 personer, skal vi rejse med Bornholmerbussen – og tilsvarende fra København til Berlin. Bliver dette tilfældet, kan man framelde sig turen indtil 1. juli. Men mere om det umiddelbart efter 1. marts

- Berlin Maraton <http://www.bmw-berlin-marathon.com/en/>
- Hotel : www.h2-hotels.de

Løb med Viking Atletik

Der er altid nogen at løbe med og et hold til alle

Træning for Elite, motionister og supermotionister

Tirsdag og torsdag kl. 16:30 fra Rønne Stadion.

Opsamling ved Efterskolen kl. 16:40

Lørdag kl. 13:30 fra Efterskolen

Trænere tirsdag og lørdag (torsdag er selvtræning):

- Erling Krogh Hansen – Lang Intervaltræning, elite og supermotion
- Poul Sørensen, Kort Intervaltræning, motion
- Lene Keil, 7- 10 km. i 5,30 – 6 min. pr. km.
- Claus Clausen, 7 - 9 km – ca. 6,20 – 6:30 min. pr. km.
- Lis Jørgensen, 6 - 8 km. - ca. 6:45 - 7 min. pr. km.
- Holger Kofoed, 5 -8 km. - ca. 7:30 - 8 min. pr. km.

Passer holdene dig ikke, så er der flere grupper, der løber på egen hånd

Træning for børn og unge (starter uge 43)

Torsdag – kl. 15:00 ved Efterskolen

- Preben Mortensen – børn indtil 12 år.

Mandag og onsdag kl. 17.00 ved Rønne Hallen.

Almindelig løbetur mandag og intervaller om onsdag

- Michael Ovesen – børn fra 13 år

Begyndertræning

Hver søndag kl. 10:00 ved Antoinettevej

Læs mere på www.viking-atletik.dk

STAVGANG

- MANDAGE kl. 09.30. Kontaktperson: Kirsten Madvig, tlf. 56 95 55 58
For øvede, der går langt i rask tempo (ca. 2 timer)
- TIRSDAGE kl. 10.00. Kontaktperson: Alice Plum, tlf. 56 95 46 53
For begyndere øvede og motionister. Stave kan lånes de første gange.
- ONSDAGE kl. 15.45. Kontaktperson: Kirsten Madvig, tlf. 56 95 55 58
For lidt øvede og øvede.
- TORSDAGE kl. 10.00 Kontaktperson: Erna Hansen, tlf. 56 95 21 85
For begyndere, øvede og motionister. Stave kan lånes de første gange.

Træning starter fra **"SNEGLEHUSET"** ved **Blykobbe Efterskole**
i Nordskoven med mindre andet er opgivet.

Indendørs motionstræning/gymnastik i vinterperioden

For alle klubbens motionister over 23 år er der hver mandag motionstræning kl. 18.30 – 20.00 i Østre Skoles drengegymsal.

Lone Krogh Hansen står for træningen, som starter den 24. oktober 2011 og varer til udgangen af marts måned 2011.

Øvelserne består af opvarmning, styrketræning, bevægelighed, afspænding og udstrækning.

Alle kan være med – så mød talstærkt op til dette tilbud – der er ingen tilmelding og ingen særskilt betaling. Jo flere vi er, jo sjovere er det.

Lone Krogh Hansen kan eventuelt kontaktes på telefon 5696 4693.

Motionsudvalget

Svømning i Viking Atletik

Vi har svømmehallen hver mandag fra 20:00 – 21:00.

Det er gratis at deltage for medlemmer. Kom op og få lidt alternativ motion.

Der vil kun være begrænset mulighed for leg. Det er motionssvømningen der prioriteres. Der er kun 2 bassiner åbne ad gangen. Fra 20:00 – 20:30 bliver det børnebassin og 25 meterbanen og fra 20:30 – 21:00 er så 25 meterbanen og springbassin.

Der vil kun være plads til leg på en enkelt bane i 25 meter bassinet og rutsjebanen vil ikke være åben. Den er ikke åben ved klubsvømninger. Der henviser de til de offentlige åbningstider.

Der mangler stadigvæk en der har bassinprøven. Har du den og vil du hjælpe klubben, så kontakt mig.

Claus Clausen

KOMMENDE ARRANGEMENTER

Søndag den 1. januar - Start: Glasværksvej, Hasle Lystskov 13.00
Nytårsløb. børn (kl 13:00) 2,5 km, Voksen (14.00) 5,0 km Glasværksvej, Hasle Lystskov

Lørdag den 7. januar - Start: Blykøbbe Efterskole kl. 13:30
Appelsinløb. 3, 5 eller 8 km. Deltagelse gratis.

Søndag den 15. januar - Start: Borgerdals, Rø Plantage
Cross Cup 4. runde. Børn + motion (kl. 10:40) 3 km. , voksne (kl. 10:30) 7 km.
Tilmelding på startstedet. Det er nødvendigt at løbe i klubtrøje for gratis deltagelse.

Lørdag den 21. januar - Start: Årsdalehuset, Brugsebakken
Årsdaleløbet. børn (kl 13:30) 2 km, Voksen (14.00) 6,6 km

Søndag den 29. januar - Start: Robbedale, Årkerkebyvej kl. 10:00
BM Lang Cross. børn 6 km, voksen 12 km

Lørdag den 4. februar - Start Blykøbbe Efterskole kl. 13:30
Appelsinløb 3, 5 eller 8 km. Deltagelse gratis.

Lørdag den 3. marts - Start: Blykøbbe Efterskole kl. 13:30
Fastelavnsløbet afvikles som Appelsinløb men der trakteres efterfølgende med kakao og fastelavnsboller. 3, 5 eller 8 km. Deltagelse gratis.

Søndag den 4. marts - Start: Nordskoven P-plads ved Sandegdr.
Cross Cup finale 5. runde. Børn + motion (kl. 10:40) 3 km. , voksne (kl. 10:30) 6 km.
Tilmelding på startstedet. Det er nødvendigt at løbe i klubtrøje for gratis deltagelse.

PÅMINDELSE:

- **TORSDAG** den 19. januar vil Idrætsmassør Kim Rander komme og fortælle en del om skadesforebyggelse og hvordan han som massør kan hjælpe jer af med problemerne, når først skaden er sket. Han vil også vise lidt små fif til, hvordan man selv kan iværksætte behandling.
- **TORSDAG den 26. januar** kommer Flemming T. Sørensen fra DGI og fortæller om og viser hvordan man kan kombinere vægt- og fitnessstræning med løbetræning. Altså ganske enkelt hvordan du bliver bedre til at løbe gennem styrketræning. Det foregår i Fitnesslokalet kl. 19:00
- **TORSDAG den 16. februar** vil der i Fitnesslokalet være en 3-turnus. Lær lidt om hvordan man programmerer computerne på løbebåndet til intervaltræning. Lær den "nye" multimaschine at kende. Det var den vi købte sidste vinter, men de fleste brugere, var på intro-møde før den kom. Endelig bliver den station, hvor du kan lære noget stabilitetsøvelser og styrkeøvelser på gulvet. Det finder sted kl. 19:00 i klubhuset. Kaffepause er der selvfølgelig også...

Åbningstider:

Mandag - fredag	9.00 - 20.00
Lørdag	9.00 - 17.00
Søn- og helligdage	10.00 - 17.00

Bageren åbner mandag - fredag kl. 9.00
lørdag - søndag kl. 7.00

Se sommer åbningstider i butikken

Kvickly
Rønne - Snellemark Centret
Tel. 56 94 84 00



DI·Ba

- vi gi'r dig bedre råd

Mellem Os i Viking Atletik