



VIKING ER MERE EN ÉN LØBEKLUB!

Mellem Os i Viking Atletik

”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

Tak til alle for et godt Etape Bornholm!

Viking Atletik skal hermed takke alle involverede i Etape Bornholm 2011. Det blev igen en stor succes. Både målt på antal deltagere men også selve afviklingen af arrangementet. Alt klappede perfekt. Selv vejret, med masser af regn de sidste 2 dage, kunne ikke sætte skår i den store succes.

Mange dejlige og positive deltagere sørgede for en god stemning. Mange personlige sejre kom i hus i løbet af ugen – det er flot løbet. De mange tilskuere gjorde sit til, at stemningen var i top.

En særlig tak skal lyde til alle hjælpere. Uden jeres indsats ville vi ikke have noget løb. Jeres positive måde at være på, smitter af på deltagerne og gør oplevelsen endnu større for alle. Service er nøgleordet i Etape Bornholm og I forstår at levere den. Tak for jeres fantastiske indsats. I er helt unikke og I gør en forskel. Viking Atletik er stolt over at kunne mønstre så mange kompetente folk, der alle brænder for sagen. Tak for det.

Tak til hjemmeværn, Rønne Stadion, kommunens folk, samaritterne og alle "eksterne", der har bidraget til Etape Bornholm 2011. Og tak til løbets sponsorer - dem er der heldigvis mange af. Det gør arrangementet langt mere spændende for deltagerne. Og tak til pressen for god dækning med masser af gode spændende artikler og indslag og alle de gode billeder og fotos.

Og så skal der lyde en endnu større tak til vores Etapeudvalg. De mange hundrede timers forberedelse har båret frugt. Alt klappede - og det er et resultat af jeres planlægning. Jeg ved at der er allerede er ideer fremme til næste etape i 2012, som vil gøre arrangementet endnu mere spændende at deltage i.

Allerede nu er der tilmeldt over 1150. Så med 800 tilmeldinger her lørdag aften, kan man kun gætte på, hvornår vi har udsolgt.

Udvalget vil allerede i den kommende uge gå i gang med planlægningen af 2012. Besøg etapens nye hjemmeside og følg med i hvad der rører sig. Du har også mulighed for at blive medlem af etapens facebook-side. Et sted hvor du også kan komme med kommentarer, stille spørgsmål med videre.

Ole Hansen, der de sidste 11 år har været formand for Etapeudvalget, har bedt om, at blive afløst på posten på grund af alder. Han vil fortsat være stærkt med i kulissen og bidrage til udviklingen af løbet og løse opgaver for udvalget. Tak til Ole for den enorme indsats du har ydet. Dejligt at du fortsat vil give en hånd med.

Vi håber snarest, at vi kan bringe nyt om den fremtidige organisation.

Endnu en gang tak for et godt Etape Bornholm 2011

Claus Clausen

Formand Viking Atletik

Besøg Viking Atletik på følgende adresser : www.viking-atletik.dk

www.etape-bornholm.dk

www.sportsfotobornholm.dk

Mellem Os i Viking Atletik

Nyhedsbrev fra Viking Atletik

På vores hjemmeside kan du tilmelde dig Nyhedsbrev fra Viking Atletik. Hjemmesiden opdateres jævnligt med alle mulige oplysninger om klubben – store og små informationer, vigtige nyheder, gode tilbud, resultater, indbydelser og så videre. Når der en gang i mellem kommer nyheder af særlig betydning, udsendes der en nyhedsmail. Der er allerede over 460 af klubbens medlemmer, der er modtagere af vores Nyhedsbrev.

Gå ind på vores hjemmeside og tilmeld dig Nyhedsbrev. Det gør du på forsiden, ved at skrive dit navn og din email.

Bemærk at ikke alle ændringer på hjemmesiden udsendes som nyhedsbrev. Alle oplysninger om klubben kan findes på siden www.viking-atletik.dk

Du kan også tilmelde dig Etape Bornholms Nyhedsbrev. Det gøres på siden www.etape-bornholm.dk

Viking Atletik laver et nyt og anderledes spændende løb.

Det bliver onsdag i efterårsferien. Den 19. oktober og løbet foregår med start og mål på torvet. Ruten bliver i gågaden, den gamle bydel og så kommer vi igennem en masse smalle passager og bygninger!

Der er et Halloween børneløb med start kl. 19:00. Denne rute er 2,5 km. Og jeg tør godt love et meget alternativt løb. Og kl. 20:00 er der natløb for dem der mod på det. Ruterne her bliver enten 2,5 eller 5 km. Det bestemmer du selv.

Prøv noget anderledes og spændende. Der kommer en side på hjemmesiden om det, hvor du kan læse mere. Dette sker ca. 1. september, når vi samtidig frigiver vores nye hjemmeside.

Claus Clausen

KLUBTRØJER

SINGLET

Dame og herre
Str. XSmall – XXXLarge

Kr. 200,-

SPORTMASTER
K-Bsport

Store Torv 10 • 3700 Ronne • Tlf. 56 95 19 04 • Fax 56 95 20 45

DER ER MERE SPORT I SPORT-MASTER

NYE LØBESKO?

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

Mellem Os i Viking Atletik

TILLYKKE MED DAGEN!**september**

den 05.	Lone Krogh Hansen	60
den 07.	Sanne Krogh Jensen	50
den 13.	Alice Plum	65
den 20.	Bente Sørensen	50
den 30.	Per Allan Hansen	50

**oktober**

den 11.	Ole J Svendsen	65
den 19.	Kirsten Andersen	65
den 26.	Miriam Asvarisch	60
den 30.	Jytte Pedersen	65

Mange tak for hilsner og gaver til Viking Atletik og Skovløberne, da jeg blev 70 år midt i juli.

Det var en rigtig dejlig dag.

Venlig hilsen

Verner Landin

Kære alle "Skovløbere" og Viking Atletik

Rigtig mange TAK for jeres hilsener til min fødselsdag i juli.

Kærlig hilsen

Bente

VELKOMMEN TIL NYE MEDLEMMER!

Fornavn	Efternavn	Fødselsdato
Louis	Sonne	09.08.1961
Else Marie	Ellebt	14.03.1961
Jim	Andersen	30.08.1962
Thomas	Schrol Kristensen	04.04.1981
Finn	Rønne	23.06.1959
Jonas	Rønne	04.02.2003
Silas	Rønne	12.08.2004
Nathanael	Rønne	17.11.2005
Bente	Nielsen	10.05.1967
Doris	Bendtsen	01.07.1947
Finn Erik	Hansen	07.08.1948
Vera	Kristensen	26.03.1971
Sven Erik	Bendtsen	29.11.1957
Oliver René	Falandysz	31.01.2000
Alf	Seerup	27.09.1956
Katrina	Andersen	19.07.1966
Bjørn	Andersen	05.05.1965

TRÆNING TIL ALMINDINGSLØBET

Træning til Almindingsløbet er startet. Den foregår hver tirsdag kl. 18:30 frem til den 13.

SEPTEMBER -med start fra David Statuen. Bemærk at vores tirsdagstræning i perioden bliver flyttet til Almindingen. Har du problemer med transport til Almindingen, så taler vi om det til træningen – så finder vi en samkørselsordning.

Claus Clausen

Fælles kaffe og kage efter Almindingsløbet den 17. september 2011!

(Bemærk, at tilmelding er nødvendig)

Klubben forsøger i år med fælles socialt samvær i forlængelse af Almindingsløbet.

Arrangementet er gratis for klubbens medlemmer (med medfølgende familie) og traktementet består af kaffe/the og boller/kage.

Vi mødes på plænen ved Davidstatuen efter sidste deltager er kommet i mål. Motionsudvalget sørger så for kaffe/the plus brød/kage.

Tæppe eller andet underlag til at sidde på medbringer den enkelte selv.

Af hensyn til kaffebrøden og indkøb af kaffebrød beder vi om tilmelding til arrangementet senest den 12. september til Lis Jørgensen, gerne via hjemmesiden, men ellers på mobil 2033 4418 eller via mail: lis.erik@ole-holm.dk.

Vi håber på stor tilslutning til dette nye initiativ.

Motionsudvalget

Husk tilmelding til E-løbsrejsen!

Hvis du vil deltage i den fælles rejse til Eremitageløbet den 9. oktober 2011 er sidste tilmeldingsfrist den 25. september. Se indbydelsen på hjemmesiden.

Bemærk at det ikke længere er muligt at tilmelde sig selve løbet, som er udsolgt. Hvis du meget gerne vil deltage, men ikke er tilmeldt, så forhør dig hos dine løbekolleger om muligheden for at overtage et startnummer – eller sæt en efterlysning om nummer på hjemmesiden.

Kontaktperson for fællesrejsen er Per Olsson, som kan træffes på tlf. 5695 8070, mobil 2347 5573, eller via mail: perbrand@mail.dk.

Motionsudvalget

VINTER CROSS CUP

Vi skal jo til det – det med vinteren. Når dette blad udkommer, så er der kun to måneder før vi igen skal skovle sne (det var en sjov bemærkning).

Der er igen i vinter Cross Cup. Ønsker du en god gang alternativt løb – altså crossløb, som også kaldes terrænløb, så er du velkommen. Det er gratis at deltage i de 5 runder.

De tre første runder i BAU Cross Cup er tilrettelagt. Det bliver på følgende dage:

- Søndag den 30. oktober kl. 10:30 i Vestermarie Plantage.
- Søndag den 13. november kl. 10:30 på Dueodde.
- Søndag den 11. december kl. 10:30 på Hammershus.

De to sidste runder terminsfastsættes i løbet af efteråret, men de afvikles i januar og februar 2012.

Husk at disse løb er sjove at deltage i og de giver god træning. Ruterne er lidt vanskelige, men det gør det jo kun ekstra spændende. Så mød op og bak op om turneringen. Distancerne er ca. 3 km. for børn og mellem 6 og 8 km. for voksne.

Claus Clausen

Medlemsfesten 2011

Medlemsfesten for 2011 er foreløbig planlagt til afholdelse fredag den 4. november 2011 – så sæt gerne kryds i kalenderen for den dag.

Der vil i slutningen af september tilgå nærmere information om festen på hjemmesiden, herunder om klokkeslæt, sted og tilmelding.

Motionsudvalget

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

Begyndertræning Efterår. Starter den 2. oktober

Ligesom sidste år, laver vi i år et begyndertræningshold i efteråret. Det strækker sig over 4 måneder. Træningen er velegnet som begyndertræning, men også som et tilbud til dig, der måske er gået i stå i løbet af i år – altså genstartstræning. Der løbes hver søndag kl. 10:00 – altså med start den 2. oktober. Læs mere på hjemmesiden.

Claus Clausen

Svømning i Viking Atletik

Fra den 3. oktober tilbyder Viking Atletik mulighed for at komme i svømmehal. Vi har hallen 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 børnebassinet og 25 meterbanen og fra 20:30 – 21:00 er så 25 meterbanen og springbassinet.

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

TRÆNING OM VINTEREN

Der er godt nok lang tid til.....sådan føles det i hvert fald. Men i slutningen af oktober, nærmere præcist den 29/30. oktober, så slutter sommertiden for i år. Det betyder, at 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.

EFTERÅR

LØBETRÆNING

Træning fra Blykobbe hver tirsdag og
torsdag kl. 16:40.
Fælles opvarmning om tirsdagene.

SENIOR, VETERAN, MOTION og ELITE Kontaktperson: Poul Sørensen – Tlf.: 56 95 58 40

Start fra klubhuset på Rønne Stadion:

Tirsdag: 16:30 (Opsamling Blykobbe Efterskole kl. 16:40)

Torsdag: 16:30 (Opsamling Blykobbe Efterskole kl. 16:40)

Start fra Blykobbe Efterskole

Lørdag: 13:30

BØRN/UNGDOM: Kontaktperson: Preben Mortensen – Tlf.: 56 95 08 22

Start Blykobbe Efterskole Lørdag kl. 13:30 samt mandag kl. 15:00

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 ATLETIK. TRÆNINGSTIDER FOR VINTER HALVÅRET 2011-12
FØRSTEGANG TIRSDAG EFTER EFTERÅRSFERIEN.**

TIRSDAGE KL 15-16 I SØNDERMARKSHALLEN. BØRN OG UNGE TIL 13 ÅR

TIRSDAGE KL 16-18 I SØNDERMARKSHALLEN UNGE FRA 14 ÅR

HENVENDELSE JAN JENSEN 56959474

LØBETRÆNING FOR ØVEDE BØRN OG UNGE

MANDAGE OG ONSDAGE KL. 17 FRA STADION NORD

MICHAEL OVESEN 56480871

LØBETRÆNING FOR LIDT ØVEDE OG BEGYNDERE

TORSDAG KL.1500 FRA BLYKOBBE EFTERSKOLE HASLEVEJ

HENVENDELSE PREBEN MORTENSEN 56950822

Medlemstilbud

Til medlemmer af Viking Atletik er her et godt tilbud: Etape T-shirts kan købes for kun 20 kr. stykket. Det er langt under indkøbspris. Det er den gode kvalitet som i vejl. Udsalg koster omkring 200 kr. Der er netop kommet "nye" trøjer på lager, da 2010 plus Follow Me 2011 også er frigivet til salg til den billige pris. Der er stort set alle størrelser.

2011 trøjer (den fra i år) er til sædvanlige pris og kan købes via etape-bornholm.dk

Ønsker du at købe nogle af de gamle T-shirts, så ligger de i klubhuset. Har du adgang til fitnesslokalet, er det selvbetjening. Pengene lægges i pengekassen.

Claus Clausen

KOMMENDE ARRANGEMENTER

LØB

Torsdag den 1. september - Start: Græsplanen, Netto i Nexø

Snegleløbet - kl. 16:00 max 7,5 km.

Søndag den 4. september - Start: Borgedalshus, Sigtevej, Rø plantage

Borgedalsløbet GP voksen (kl. 10:45) 6,2 km., børn (kl. 10:00) 3 km.

Lørdag den 10. september - Start: Shelteren - Hammersøen

5 X 5 dicipliner - kl. 12:30 - havd du kan nå.

Lørdag den 17. september - Start: Christianshøj

Almindingsløbet - voksne (kl. 14:00) 8km. Børn (kl. 14:10) 2,7 km.

Lørdag den 01. oktober - Start : Bykobbe Efterskole

Appelsinløb - 3, 5 eller 8 km.

Onsdag den 19. oktober - Start : Rønne Torv

Halloween løbet - Børn (kl. 19:00) 2,5 km, Voksne (kl. 20:00) 2,5 eller 8 km.

Lørdag den 22. oktober - Start : NIF klubhus

Nykker Gadeløb Børn (kl. 13:15) 2 km, Voksne (kl. 14:00) 4 km.

Søndag den 30. oktober - Start : Ørningevej, Vestermarie Plantage

Cross Cup 1. runde - voksne (kl. 10:30) 7,4 km. Børn (kl. 10:40) 3,3 km.

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