

Fællesrejser med Viking er altid hyggelige.

Der bliver flere rejser i 2012.

Herunder billeder af gruppen som rejste til Berlin og
den som rejste til Eremitageløbet. Læs mere i bladet.



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 NÆSTFORMAND

Viking Atletik styrker organisationen og sikrer Etape Bornholm.

Det er magtpåliggende for Viking Atletiks bestyrelse, at sikre Etape Bornholms videre eksistens. En stadig større del af klubbens frivillige kræfter bliver lagt i dette storslåede arrangement, der bare vokser og vokser. Men arrangementet er vokset til et niveau, hvor det ikke alene kan klares af frivillige kræfter.

Samtidig er medlemstallet i klubben stigende og aktiviteterne ligeså. Ikke mindst efter, at vi har fået eget fitnesslokale og flere og flere træningstilbud; aktiviteter og løbeevents er kommet til.

Viking Atletik har derfor længe ønsket at ansætte en medarbejder, der dels kan sikre etapens fremtid, dels kan udføre en række administrative funktioner og ikke mindst sikre en fortsat positiv udvikling i klubben.

En enig bestyrelse i Viking Atletik bakket op af et enigt udvalg for Etape Bornholm har derfor besluttet at Claus Clausen ansættes pr. 1. december i klubben på fuldtid som Event Manager. Foreløbig i en treårig projektperiode.

Med ansættelsen løser vi på en gang en række problemområder:

- Vi sikrer Etape Bornholms videre eksistens efter Ole Hansens afgang.
- Vi centraliserer alle administrative funktioner og dermed frigør lederkræfter til mere direkte idrætslig aktivitet.
- Vi øger klubbens service i dagligdagen til både deltagere, ledere, medlemmer og sponsorer.
- Vi får mulighed for en større udnyttelse af vores klubhus med en bedre service til brugerne.
- Vi kan udvikle kvaliteten på de nuværende arrangementer og få sat gang i de projekter, som vi længe har haft ideer til, bl.a. ideen om en efterårs event i uge 42.

Ansættelsen er muligt ved hjælp fra Bornholms Brand, der via Destination Bornholm, har givet 100.000 kr. til projektet. Klubbens indtjening på bl.a. Etape Bornholm har været stigende i takt med flere deltagere. Men ud over en fortsat gunstig udvikling her, bliver det nødvendigt at få aftaler i hus med erhvervslivet i form af sponsorater.

Claus Clausen fortsætter indtil videre som formand for Viking Atletik ved siden af sin ansættelse i klubben. Ansættelsen har titel af Event Manager. Stillingen der også omfatter formandsposten i Etape Bornholm, referer direkte til bestyrelsen.

Mogens Kjær

Næstformand Viking Atletik

KLUBTRØJER

SINGLET

Dame og herre
Str. XSmall – XXXLarge

Kr. 200,-

SPORT MASTER
K-Bsport

Store Torv 10 • 3700 Rønne • 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
spejlpodier og få bedre
vejledning ved valg af
nye løbesko.
OBS! Husk dine gamle løbesko

Mellem Os i Viking Atletik

TILLYKKE MED DAGEN!

november

den 09.	Nina Schrøder	60
den 20.	Tonny Jensen	75
den 23.	Bent J. Bendix	80
den 25.	Gunhild Westh	65



december

den 01.	Inge Kaagh	70
den 03.	Lisbeth Severin	65
den 05.	Dorit Dahl	65
den 11.	Britta Buchwald	60

Tusind tak for
opmærksomheden
Ved min 50 år's fødselsdag.
Hilsen
Bente Sørensen

VELKOMMEN TIL NYE MEDLEMMER!

Fornavn Efternavn Fødselsdato

Nicoline	Fritzen	07.12.2000
Claus	Westh Olsen	19.02.1954
Bella	Borup	24.01.1975
Rebecca	Andersen	16.10.2003
Peter K.	Nielsen	17.12.1986
Jackie	Thoby	10.04.1998
Victor René	Falandysz	16.05.2003
Karlo	Dideriksen	30.11.1934
Birthe	Dideriksen	02.12.1940
Jeppe Anker	Pedersen	12.04.2000
Torben	Holm	10.04.1966
Inger	Fornitz	28.08.1950
Jytte	Lassen	22.10.1962
Hanna	Koch	09.12.1954
Benny	Holm	07.06.1956
Betina	Kaiser	14.04.1984
Poul E.	Larsson	25.05.1952

Fornavn Efternavn Fødselsdato

Johannes	Hesthaven	30.11.1996
Ditte	Rasmussen	07.05.1956
Ivar	Holm	14.09.1944
Maria	Rasmussen	09.04.1990
Lene	Tøt	26.07.1967
Mickey	Ankerstrøm	29.09.1966
Søren	Nielsen	24.11.1965
Robert	Nors	21.12.1954
Rie	Nors	22.11.1956
Pia	Poss	18.06.1971
Johanna	Poss	30.04.1997
Jytte	Kofod	10.11.1957
Louise Marie	Holm	12.04.1989
Bent Ole	Skytt	24.11.1955
Tino	Jensen	20.09.1990
Søren	Kjølsen	25.01.1947
Anja	Andersen	23.03.1993

INDENDØRS NÅLESTÆVNE - søndag d. 6. november 2011 kl. 9:30 i Søndermarkshallen

Aldersfordeling: 9 år, 10-11 år og 12-13 år

Øvelser: Løb : 2 X 30 m. sprint

Spring: længde, højde

Kast : Spyd

(kugle er blevet forbudt efter ny gulvbelægning)

Der skal deltages i løb, kast og spring for at erhverve DGI's atletiknål.

Alle vil få diplom og evt. erhvervet nål.

Startpenge : 10 kr. pr. deltager. Opkræves gennem foreningen ved sæsonslutning.

Amtsmesterskaber i mangekamp - søndag d. 27. november 2011 kl. 9:30 i Søndermarkshallen

Aldersfordeling: 9 år, 10-11 år og 12-13 år

Øvelser: Løb : 2 X 30 m. sprint

Spring: længde, højde

Kast : Spyd

(kugle er blevet forbudt efter ny gulvbelægning)

I mangekamp gælder, at du skal deltage i alle discipliner for at opnå point.

Præmier: medaljer til 1 - 2 3 i alle klasser. Diplom til alle.

Startpenge : 20 kr. pr. deltager. Opkræves gennem foreningen ved sæsonslutning.

Tilmedling: Hver forening udfylder og sender deltagerliste til Annegrete Sørensen på ans@danishcrown.dk senest torsdag d. 3. november 2011 kl. 15 eller aflevere tilmedlingen på Nybrovej 54, Østerlars.

Stævnehjælpere: Foreingerne stiller med følgende antal hjælpere: viking - 4 og ØB - 3

Annegrete Sørensen : mobil nr. 24 25 44 29

Kom gerne med din løbe historie !

Ketty Martin - Esrum Sø Rundt søndag d. 28. august 2011

Jeg har prøvet kræfter med et par halvmaraton og har ikke lyst til bare at tænke på al den træning, både fysisk og mentalt, der skal til, for at løbe et helt maraton. Da jeg tilfældigvis så en annonce for Esrum Sø Rundt, tiltalte denne udfordring mig dog. Løbet er for mig grænseoverskridende langt, 26,6 km, på et kort endda 26,875 km. Samtidig tiltaler det mig, at løbet er rundt om en sø, så jeg meldte mig straks til. Træningen op til løbet gik faktisk ret godt. Lange løb på 20 km alene, gik bedre end jeg havde forventet. Da løbsdagen oprandt var jeg mentalt og fysisk klar, og vidste at jeg ville klare løbet. Men jeg har jo min stolthed. Jeg ville ikke komme sidst i mål!

Start og mål er det samme sted i Fredensborg Slotspark. Samtidig er der 5 og 10 km løb og løb for børn. Der er gode toiletforhold, boder med salg af sportstøj, drikke og lign. Det koster kun 200,00 kr. at deltage og der er mange depoter med vand og frugt på ruten. På www.fredensborgak.dk kan man se ruten og billeder fra løbet.

Der var ca. 1050 deltagere til søen rundt. Turen fra start gennem parken, var morsom, fordi vi alle pludselig måtte stoppe op. Da vi kom lidt længere frem, viste forhindringen sig at være en efter Nordskovens forhold, middelstor mudderpøl! Snart kunne jeg se søen forude og en lang farverig orm af løbere, der snoede sig frem i terrænet. Mange løb sammen i grupper og i starten savnede jeg nogen at sludre med. Allerede efter 5 km kom jeg til første depot. Mellem 5 km og 12 km syntes jeg løbet var uendeligt og jeg overvejede at stoppe, men syntes alligevel det ville være for pinligt. Jeg fejlede jo ikke noget! Så drejede ruten ind på en dejlig skovvej med søen på venstre hånd og jeg er sikker på at det gik jævnt ned ad bakke. Ved 21 km blev min halv-maraton-tid registreret og min backinggruppe stod klar og fik mig heppet videre, fordi jeg vidste det ville være et kritisk punkt. Herefter havde jeg faktisk følgeskab det meste af vejen af nogle søde fyre, der fortalte mig alverdens årsager til at de ikke havde overhalet mig for længst. Vi hyggede os og drillede hinanden de sidste km. Min mand stod 600m fra mål og fik mig lige til at spæne det sidste stykke. Jeg er stolt af at kunne sige at hele 50 personer kom i mål efter mig. Jeg fik en medalje, som jeg blev helt rørt over. Jeg havde ikke skænket det en tanke, at der var en medalje til alle, men nu betyder den ret meget for mig. Jeg var ikke mere træt, da jeg kom i mål, end at jeg med det samme besluttede at melde mig til næste års løb. Der er tilmelding fra 1. maj 2012. Skal I med?

Brabrand Sø

Da jeg skulle på efterårsferie i Århus studerede jeg Google, for at finde et godt sted at løbe. Jeg besluttede mig for at køre ud til Brabrand Sø. Søen består faktisk af to søer med en vej og parkeringsplads i mellem. Min mand Søren gik den ene sø rundt og jeg ville løbe begge søer, som er ca. 16 km. Første dag, vi var derude blev jeg lidt desorienteret, så det endte med at jeg kun løb rundt om en sø, men vi havde begge nydt hver vores tur, så vi ville derud igen. To dage senere løb jeg hele vejen om de to søer, og nød det i fulde drag. Der er helårshuse og sommerhuse at kigge på i den østlige ende og et stort vådområde og enge i den vestlige. Der er dejlig sti, Brabrandstien, hele vejen rundt, den østre del er asfalteret, og den vestre del er grusbelagt eller jordstampet.

Berlin Maraton 2011

Jeg begyndte så småt at løbe, da jeg flyttede til Bornholm for ca. 6 år siden. Første gang, jeg gennemførte 8 km ruten i Nordskoven, var jeg nærmest i ekstase!

Som årene gik, deltog jeg i nogle længere løb. Jeg har efterhånden været med i 3 halvmaraton. Det lurede mig, om jeg en dag skulle være i stand til at gennemføre et maraton. Da jeg en dag læste, at der blev arrangeret fællesrejse med Viking til Berlin, tænkte jeg: 'Hvorfor ikke i år?' Jeg skulle fylde 50, stod foran at blive færdiguddannet som sygeplejerske – jo, et maraton ville være prikken over i 'et.

Da eksamen var vel overstået, var vi allerede i juli måned. Nu måtte jeg se at tage mig sammen. Jeg søgte et løbetræningsprogram, som svarede til min hastighed. Først fik jeg at vide, at det ikke fandtes. Så øgede jeg hastigheden lidt og fandt et 16 ugers program. Problemet var, at jeg nu kun havde 10 uger til at træne i. Jeg hoppede på uge 7 og kom i gang. Der var intervaltræning med i programmet, men jeg holdt mig udelukkende til de afstande, jeg skulle nå hver uge. Det var hårdt at træne alene. Det længste jeg kom op på var 29 km. Jeg havde mobil med, hvis jeg nu ikke kunne mere, men den blev kun brugt til at sms'e til mine børn for hyggens skyld! Afstande over 20 km holdt jeg mig til at løbe 5 min. og gå 1 min. Det var sådan, jeg ville løbe selve maratonet efter at have læst om det i et I Form blad.

Jeg var meget spændt på, om jeg ville klare det. Jeg følte det, som om jeg skulle op til eksamen, og jeg ville bare ikke dumpe. Det var mit første og sidste maraton. Jeg ville gennemføre. Vi var ca. 50 med på turen, 17 løbere i alt og heraf 4 førstegangsmaratonløbere. Jeg tror, jeg var den mest nervøse af alle. Dagen før afgang fik jeg at vide, at Tina Dahl også skulle løbe, og at vi nok løb i ca. samme tempo. Vi aftalte at følges, men hun ville ikke følge min plan. Hun syntes, vi skulle løbe fra vanddepot til vanddepot. Det var fint med mig.

Da vi kom ind i startområde, blev jeg rolig. Nu var det bare at løbe! Det var et helt fantastisk vejr. Sol, men ikke alt for varmt. I skyggen endda lidt koldt. Der var tilskuere på hele ruten. De råbte vores navne, som de kunne læse på startnummeret. Flere steder var der også Viking-heppehold! Og musik lød der undervejs – samba, trommer, Led Zeplin, Deep Purple, jazz.... Der var ingen grund til den mp3'er, jeg havde med i mavebæltet.

To gange var jeg ved at tude af glæde. Først ved 33 km. Nu vidste jeg, at jeg ville gennemføre. Jeg var træt i benene, men hovedet var noget så friskt. Da vi så var næsten i mål, var der en enorm portal, hvor der stod 'you are all heroes' og Brandenburger Tor i baggrunden!! Det var mere end jeg kunne klare. Mit mål var at gennemføre løbet på 5 og en halv time. Jeg gjorde det på 5 timer og 8 minutter. Meget langsomt for andre, men rigtig godt for mig! Nu er der gået en måned, og jeg føler stadig den glæde indeni : 'Yes! Jeg klarede det!'

Mon det bliver det første og sidste...? Ja, det kunne være fedt at klare det på under 5 timer!

Venlig hilsen.

Nina



Eremitageløbsturen 2011

Det årlige Eremitageløb på 13,3 km løb af stablen den 9. oktober 2011. Klubben har, takket være den ændrede færgesituation, genoptaget den tidligere tradition med fællesrejse til det populære løb i Dyrehaven.

Vi var 41 morgenfriske motionister, der blev afhentet af en bus fra Aakirkeby Turistfart på Rønne havn kl. 6. Vel ankommet til Dyrehaven havde vi god tid til omklædning, opvarmning mv. inden de første løbere skulle af sted kl. 11.

Da alle var kommet godt i mål, sad vi på græsset og nød den frokost, som Sanne og John så flot havde indkøbt og arrangeret for os. Deltagerantallet i frokosten var i alt 61 personer, idet der var nogle løbere, som selv var rejst derover på et andet tidspunkt, og der også deltog enkelte af løbernes familiemedlemmer. Vejret var med os - solen skinnede til vi var færdige med maden.

De sidste kræfter brugte vi på at gå til Dyrehavens udgang ved Klampenborg Station, hvor bussen samlede os op. Det gjorde det muligt for flere af os at indtage den sædvanlige chokolade med flødeskum mv. hos Peter Liep.

På turen hjem fra Ystad nød vi dagens udskæring med flødekartofler og salat på færgen. Alt i alt en meget hyggelig og vellykket tur, hvor vi var begunstiget af det fine men kølige efterårsvejr.

Motionsudvalget ser frem til endnu flere deltagere til næste års fællestur til E-løbet, som finder sted den 14. oktober 2012. Vær opmærksom på, hvornår tilmeldingen starter på www.elob.dk. Nye deltagere plejer ofte at kunne tilmelde sig efter den 15. juni.

Venlig hilsen

Lis

Adventsløb

"Appelsin"løbet lørdag den 3. december 2011 kl. 13.30 afvikles som Adventsløb, hvor der efter løbet serveres gløgg og æbleskiver til alle voksne deltagere. Børnene får kakaomælk og æbleskiver. Derudover er der lodtrækning om ænder og rødvin.

Der er som i de øvrige appelsinløb mulighed for at løbe enten 3, 5 eller 8 km.

Mød op til et hyggeligt arrangement, som det ikke koster noget at deltage i.

Motionsudvalget

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

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.

Mellem Os i Viking Atletik

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 drengegygnastiksal.

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 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

KOMMENDE ARRANGEMENTER

MEDLEMSHYGGEAFTEN - 4. november

LØB

Lørdag den 5. november - Start: Blykobbe Efterskole kl. 13:30

Appelsinløb. 3, 5 eller 8 km. Deltagelse gratis.

Søndag den 6. november - Søndermarkshallen

Indendørs nålestævne kl 9:30

Torsdag den 10. november - BAU's Diplomaften

kl. 19.00 I Nyvest Centret, Nylars. **Læs mere i bladet.**

Søndag den 13. november - Start: P-plads ved Dueodde fyr

Cross Cup 2. runde. Børn + motion (kl. 10:40) 3 km. , voksne (kl. 10:30) 7,7 km.

Tilmelding på startstedet. **Det er nødvendigt at løbe i klubtrøje for gratis deltagelse.**

Lørdag den 26. november - Start: Svaneke Havn

Svaneke Juleløb Børn (kl. 13:30) 2 km. , voksne (kl. 14:00) 7 km.

Søndag den 27. november - Søndermarkshallen

Amtsmesterskaber i mangelkamp kl 9:30

Lørdag den 3. december - Start Blykobbe Efterskole kl. 13:30

Adventløb (Appelsinløb). 3, 5 eller 8 km. Deltagelse gratis.

Efter løbet er der æbleskiver til alle deltagere samt gløgg til de voksne og kakaomælk til børnene.

Søndag den 11. december - Start: Finnedalshuset, Finnedalsvej - Vang

Cross Cup 3. runde børn + motion (kl. 10:40) 2,8 km., voksne (kl. 10:30) 5,6 km

Tilmelding på startstedet. **Det er nødvendigt at løbe i klubtrøje for gratis deltagelse.**

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