

Dagsorden

Aktivitetsplan og målsætning

Kontingent forslag Viking Atletik 2025

Viking Atletik

Generalforsamling tirsdag den 4. februar 2025 kl. 19.00 i på Louisenhøj, Torneværksvej 20

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:

Forperson	Claus Clausen
Sekretær	Peter Hauge Madsen
3 bestyrelsesmedlemmer	Michael Ovesen, Annika Espersen Karina Juul Jensen,
Suppleant til bestyrelsen	Kenn Pedersen
Revisorer	Rønne Revision
10. Eventuelt

Forslag til dagsordenens punkt 5. skal være bestyrelsen i hænde (skriftligt) senest den 21. januar 2025.



Målsætning og Aktivitetsplan for Viking Atletik 2025

Overordnet målsætning

Medlemsmæssigt: Fastholde et højt medlemstal på mindst 2800 medlemmer. Mindst 500 skal være i alderen under 25 år. Alle medlemmer skal have mulighed for idrætslig og social udfoldelse til glæde og gavn for den enkelte og det samfund vi alle tilhører. Vi ønsker at give et passende tilbud af træningstilbud og events, der gavner den enkelte og folkesundheden. Vores events skal medvirke til øget turismeomsætning på Bornholm. Skal ske gennem idrætslige tilbud som dækker både de daglige træningstilbud, sociale arrangementer og events der kan trække deltagere til øen.

Økonomi: Fastholde en god økonomi og en god likviditet. Fastholde stram styring af udgifterne med henblik på, at skabe råderum til et bredt udvalg af idrætslige aktiviteter. En god økonomi i klubben skal først og fremmest bruges på aktiviteter til børn og unge, elite og motion. Vi vil fortsat bestræbe os på at gøre det lettere, at være frivillig ved fornuftige investering i materiel. I 2025 skal fokus være på en udvidelse af træningsforhold omkring Louisenhøj med udvidelse af vores fitnessbygning.

Idrætsligt: Større idrætslig aktivitet med flere deltagere blandt børn, motionister og elite. Støtte klubbens unge og eliteatletikudøvere økonomisk i forhold til deres niveau (niveauet fastsættes af DAF). Vi ønsker at tilbyde medlemmerne nye og alternative idrætstilbud som kan bruges som alternativ træning til atletik og løb. Vi vil øge interessen for afvikling af Atletik, løb, orienteringsløb, Fitness, triatlon samt parasport. Især interessen for baneatletik skal styrkes, så denne skønne sport kan overleve på Bornholm.

Sociale og faglige aktiviteter. Vi ønsker at have større fokus på faglige og sociale aktiviteter i form af foredrag og andre aktiviteter der fremmer medlemmernes viden om den idræt vi udfører. Vi ønsker at fremme de sociale aktiviteter i klubben gennem såvel idrætslige- som almene aktiviteter/tilbud. Gerne øge antallet af særlige fællestræning for medlemmerne. Vi vil skabe flere holdtræningsmuligheder ifm fitnessbygning både inde og ude.

Materiel og faciliteter: Skal fastholde standarden af klubbens beholdning af atletikmateriel og løbsmateriel. Arbejde for at gøre det lettere at arrangere vores indtægtsgivende arrangementer. Dette skal ske ved investering hjulpet på vej af fonde og sponsorer. Vores ejendomme og træningsfaciliteter skal være moderne og i god stand og altid leve op til krav fra medlemmer og myndigheder. Vi vil i 2025 udvide vores fitnessbygning med 54 m².

Ledere og trænere: De sidste ledige poster i organisationen skal besættes og dobbeltroller minimeres. Det er vigtigt at klubben finder emner, der kan virke som trænere, således at klubben kan opretholde et højt aktivitetstilbud. Klubbens målsætning er, at alle der ønsker at uddanne sig til træner og instruktører, også skal have mulighed herfor. Vi vil afsætte midler til beklædning og godtgørelser til vores trænere og ledere.

Detaljeret målsætning - events

Aktivitetsplan - Viking Atletik er arrangør af:

DGI cross cup 5. runde samt BM lang Cross den 2. februar – mindst 60 deltagere
½ maraton Cross Island Bornholm den 18. april. Målsætning: Mindst 200 deltagere.
Firmastafetten 4. juni. Målsætning: Mindst 180 hold.
Fredensborgløbet den 9. juni Mindst 200 deltagere.
Softiceløbet den 2. juli. Målsætning: 700 deltagere
Bisselineløbet den 13. juli – Mindst 200 deltagere.
Etape Bornholm uge 30. Målsætning: Mindst 2300 tilmeldte deltagere – 2000 på startstregen heraf mindst 125 enkelt dagsløbere mandag, onsdag og fredag.
Bornholm Rundt på Cykel den 24. august – mindst 1800 deltagere
Chokoladeløbet i Rønne (børneløb) den 6. september – mindst 150 deltagere
Almindingsløbet den 20. september. Målsætning mindst 500 deltagere.
Natløbet i uge 42. Mindst 600 deltagere – udvikle det som et oplevelsesløb
Høst Open i uge 43 med mindst 800 deltagere
Gennemføre BM 3000 og 5000 meter samt gerne flere atletikbanestævner
Appelsinløb hver måned (minus juni-september)
Gennemføre et antal lange træningsture som ”bus ud, løb hjem” arrangement.
Gennemføre tri- og cykel-, og MTB- træningsevent hen over året
Gennemføre orienteringsløb som P-løb, vinterlang, BM, træningsløb m.v. jf. særlig kalender
Fællesrejser til E-løbet, kalkmineløbet samt kvindeløbet og o-løbs- og tri-event. .

Udvalgenes målsætning for 2025

Atletikudvalget

Vi ønsker at: - Fastholde og udvikle vores nuværende atleter. - Tiltrække og fastholde nye atleter. Finde måder at få gøre børn og unge (og deres forældre) opmærksom på atletikken. - Øge klubbens fokus på atletik. - Forsøge at finde folk med interesse i at gå ind i trænergerningen - Finde trænere/hjælpetræner til baneatletikken, så vi kan imødekomme interesse fx helt små børn. - Gøre opmærksom på vores atletik og løbetilbud i form af baneatletik og vores talent og elitehold. - Støtte vores unge trænere i deres aktiviteter på stadion. - Tilbyde vores nuværende trænere træner- og inspirationskurser. - Deltage og bakke op omkring DGI Stævner her på øen. - Vi skal arrangere BM 3000m og 5000m på bane i lidt ændret format. - Deltage i Tårnby Games i maj og Greve afslutningsstævne i september. - Udtage deltagere til DM/Dmu ude og ude. - Støtte deltagere til DM/DMU inde og ude. - Støtte til deltagere til løb/Dm-løb lokalt og nationalt/internationalt. - Støtte op om vores atleter i den nationale/internationale elite. - Vi ønsker fortsat et stævneklart stadion med det vedligehold der følger med. - Støtte op om de unge der udtages til træningssamlinger i regionalt/nationalt regi. - At lave sociale arrangementer. - At afholde små lokale stævner og testløb. - Støtte op om lokale løb, fx i crossløb, Softiceløbet, Almindingsløbet ol. Her vil vi opfodre til deltagelse i klubtrøjen.

Cykeludvalget og Triudvalget

Gennemføre træning til Bornholm Rundt på Cykel samt onsdagstræning. Det tilstræbes at der skal være flere hold opdelt efter niveau.
Disse hold forsøges videreført som onsdags vinter hold, med start fra Louisenhøj.
Udvalget forsøger på sigt at tilbyde klubture til løb i ud- og indland, disse bliver selvfølgelig et tilbud til alle klubbens medlemmer.
Fremme interessen for at dyrke triatlon, duathlon og lignende aktiviteter på så mange forskellige niveauer som muligt på Bornholm.

Udvalget tilbyder praktiske rammer for at dyrke triathlon m.m. samt udvikle rammerne for et frugtbart samarbejde mellem aktive triatleter og dem der går og tænker på at blive det.

Udvalget vil forsøge at styrke samarbejdet på tværs af de forskellige udvalg i Viking, ved at inviterer og gøre brug af hinandens kompetencer i forbindelse med forskellige arrangementer/event for medlemmerne.

Orienteringsløbsudvalget

Der arrangeres ca. 30 orienteringsløb i form af de eksisterende løbsserier Bornholmsmesterskaber, Pointløb, Vinterlang, Sommer Cup og Bysprint. Disse o-løb suppleres af træningsløb og ad hoc løb

I oktober arrangeres Bornholm Høst-Open - et 3 dages internationalt stævne med deltagelse af ca. 800 deltagere.

Vi vil fortsat arbejde på at gøre o-løb synligt og lettere tilgængeligt for nye løbere.

Fitnessudvalget

Fitnessudvalget vil i 2025 arbejde på at endnu flere af vores medlemmer får mulighed for at dyrke en masse individuel fitness og holdtræning.

Vi har allerede taget vores nye yogalokale i brug og vi uddanner i løbet af foråret 6 nye yogainstruktører, så vi kan tilbyde en masse yoga til alle vores medlemmer.

Vi vil fortsætte med at udbyde spinning alle ugens dage. Derudover vil vi tilbyde holdtræning alle ugens dage både morgen, eftermiddag og aften.

Vi planlægger at gå i gang med udvidelse af bygningen i år, som forhåbentlig er på plads i løbet af sommeren/sensommeren. Udvidelsen skal give bedre plads mellem maskinerne og mere plads til individuel træning med gulvøvelser, f.eks. mavebøjninger og til udstrækning.

Udover de nye yogahold vil vi fortsat tilbyde cross gym, kettlebell, bold, bodytoning og en håndfuld af trampolin hold.

Vi har i 2024 også oprettet et barselsfithold, som er for alle aldre uanset om man er 20 eller 60 og uanset om man har en baby med eller ej 😊

Vi er altid åbne for nye ideer, så vi vil stå med åbne arme for ønsker og tiltag ligesom vi altid er interesserede i nye instruktører.

Har du ideen, så opretter vi gerne et hold, hvor det passer med de andre hold og hvornår lokalet er ledigt.

Hold dig endelig ikke tilbage. Vi kan aldrig få holdtræning nok, da der er mange medlemmer, der gerne vil modtage instruktion for dig. Har du behov for kursus, så betaler Viking Atletik alle de udgifter der er forbundet med det. Vi stiller kun det krav, at du også i en tid skal fungere som instruktør.

Selvom der er holdtræning inden for det du gerne vil stå for, så kan du sagtens få et hold. Det er jo på et andet tidspunkt - og da mange af vores hold er fuldt tegnede, så kan dit hold sagtens supplere det eksisterende.

Etape Bornholm udvalget

Vi vil tilstræbe at gøre det endnu lettere at være hjælper ved at få de tunge opgaver lagt over på eksterne samarbejdspartnere. Servicen skal udbygges, så løbet opfattes endnu bedre af deltagerne. Gerne med flere sideløbende oplevelser, så ugen opleves som en endnu større totaloplevelse at være med i som deltager.

Vi forventer, at sommeren er over os i uge 30 og at der fortsat vil være fremgang

Motionsudvalget

Løbetræning

Skovtræningen er den grundlæggende del af klubbens tilbud til motionister. Medlemmernes behov skal afspejle sig i de træningstilbud, der gives, og træningstidspunkter og –niveauer bliver derfor løbende revideret.

Der er mulighed for løbetræning året rundt mindst 3 gange ugentlig.

I sommerhalvåret tilbydes løbetræning på begynder- og på genstartshold på minimum 2 ugentlige træningstidspunkter.

Appelsinløb

- Oktober – maj: løb med tidtagning den første lørdag i måneden. Ruter på 3, 5 og 8 km.
- Løb i oktober, november, januar, februar, april og maj, udgår fra Villa Nova
- Adventsløb i december med gløgg og æbleskiver samt lodtrækningspræmier sponsoreret af Kvickly Rønne. Udgår fra Villa Nova.
- Fastelavnsløb i marts med fastelavnsboller og kakao. Udgår fra Villa Nova.

Fællesrejser til løbsarrangementer

- Kalkmineløbet
- Alt for Damerne kvindeløb
- Esrum Sø Rundt
- Eremitageløbet

Løbeguides

For at kvalitetssikre vores løbetræningstilbud, rekrutterer vi blandt medlemmerne et passende antal løbeguides (instruktører/hjælpere) til holdene. Disse tilbydes kurser og inspiration til varetagelse af opgaverne. Der arrangeres et kick-off møde med minigolf og spisning ultimo februar. *Powerwalk* Powerwalk er et alternativ til dem, der af forskellige årsager ikke kan eller ønsker at løbe. Man kan deltage i Powerwalk 3 gange ugentligt, samme tidspunkter og mødesteder som den øvrige løbetræning.

Stavgang

Stavgang med eller uden stave fortsætter med træning 3 gange om ugen mandage kl. 09.30 der gås langt i rask tempo (ca. 2 timer) tirsdage og torsdage kl. 10.00 for begyndere og øvede. Begyndere der ønsker at gå med stave, kan låne stave. Disse tilbud fortsætter som altid året rundt sommer og vinter.

Idrætsmærketræning

I sommerperioden tilbydes én gang ugentlig træning til idrætsmærket – med mulighed for at tage mærket.

Klubaftræner

Der arrangeres klubaftræner, primært med sportsligt indhold, for at fastholde medlemmerne og medvirke til fortsat motivation i forhold til træning.

Kurser for løbe/gangtræner og -hjælpere

Der planlægges i samarbejde med DGI relevante kurser for løbe/gangtrænerne, så de opnår kompetence til varetagelse af træneropgaverne.

FESTUDVALGET

Udvalget ønsker i 2025 at have fokus på aktiviteter, der binder klubbens medlemmer sammen i sociale sammenhænge. På tværs af hvad vi dyrker af idrætsgrene. Vi ønsker at lave et passende tilbud af aktiviteter af forskellig art, lige fra klubfester til vinsmagninger, oplevelser m.v.

Kontingentforslag 2025

Børn, unge og voksne: 150,- pr. kvartal (Ikke muligt med fitnessmedlemskab).

Årskontingent, børn, unge og voksne: 475 kr. (Skal anvendes ved tilvalg af fitness).

Passive medlemmer: (herunder stavgang) 150 kr. pr. år

Familiekontingent: 1450 kr. pr. år.

FamilieFITNESSkontingent 1750 kr. pr. år

Gebyr på chip til fitnessbygning på 150 kr. Beløbet er et indmeldelsesgebyr der ikke tilbagebetales. Pr. 1. januar 2025 er alle indbetalte depositum konverteret til "indmeldelsesgebyr" jf. beslutning på GF februar 2024.

Gebyr på opkrævning. Alle der ikke har tilmeldt sit kontingent til en betalingsløsning eller korttræk, betaler et ekstra gebyr som hvert år fastlægges af bestyrelsen.

Passivt medlem: Denne form for medlemskab er støttemedlem. Man kan derfor ikke deltage i den daglige træning eller andre aktiviteter. Man kan dog tage idrætsmærke og deltage i træning hertil samt deltage i stavgang og stavgangsarrangementer.

Familiekontingent gælder for hele hustanden. Kontingentet skal betales i januar og gælder et helt år. (Betales forholdsmæssigt resten af året alt efter indmeldelses dato)

FamilieFITNESSkontingent gælder for hele hustanden **inklusiv** Fitnessadgang. Kontingentet skal betales i januar og gælder et helt år. (Betales forholdsmæssigt resten af året alt efter indmeldelses dato). Det er ikke muligt, at børn/unge tilknyttet denne kontingentform, når man først er fyldt 25 år, uanset om man bor på adressen eller ej.

Fitness. Fri adgang til fitness koster 325 kr. om året (brugerbetaling) - foruden det, skal der betales almindeligt kontingent som årsmedlemsskab

Fitnessbetaling er altid 325 kr. pr. kalenderår, uanset hvornår man melder sig ind til dette tilbud.

Er man konkurrenceudøver for anden forening end Viking Atletik inden for atletik, løb, triatlon eller orienteringsløb, kan man godt være medlem af Viking Atletik og benytte sig af vores træning, men kan ikke opnå ydelser til bl.a. fællesrejer og andet. Medlemskabet er i så fald alene at betragte som et selvtræningsmedlemskab.

Bestyrelsen ønsker allerede nu at melde ud, at vi i 2026 vil hæve fitnessbrugerbetalingen med 50 kr.

Klubsang for Viking Atletik

VI ER LØBERNE FRA VIKING,
VI ER KLÆDT I HVIDT OG SORT,
OG VI KÆMPER ALLE VEGNE
DET ER LIGE MEGET HVORT,
OG HVIS DET HÆNDER AT VI TABER
SÅ DET PÅEN IGEN MIN VEN,
VI ER LØBERNE FRA VIKING
OG ET HØJT HURRA FOR DEM.

SYP-SYP-SYP

ROLLE ROLLE ROLLE

HEJ-HEJ-HEJ VIKING.