

IK HELLAS ROSKILDE
NYHEDBREV FOR AUGUST 2009
ATLETIKUDVALGET

Så er viklar til at træne igen.



Set og sket i Atletikgruppen

Slut på sommerferien.

Nu er sommerferien snart slut og træningen starter op igen på fuld tryk. Skumbananholdet starter først ud onsdag den 05. August og resten mandag den 10. August begge dage kl 17.30.

Husk at vi allerede den 12. August har et sjovt atletikmærkestævne primært for skumbananholdet og boble holdet samt for alle nye atleter der skal prøve atletik i forbindelse med "sjov ferie" med roskilde kommune. Vi regner med at alle forældre giver en hånd med til afviklingen af dette arrangement.

Husk også lørdag den 29. August, hvor vi afholder vores årlige klubmesterskab, hvor alle – også forældre- kan deltage. Se information om dette arrangement senere i nyhedsbrevet.

God fornøjelse med denne måneds nyhedsbrev.

Har du gode ideer eller input til nyhedsbrevet, så kontakt endelig Jesper på e-mail jesper.breum@sol.dk

MÅNEDENS PROFIL

Lukas Björnqvad 1995



Lukas har gennem de sidste par år udviklet sig utroligt meget. Lukas er en meget alsidig atlet, og har et meget højt niveau for sin aldersgruppe i næste alle øvelser. Specielt glad er Lukas p.t. for spydkast, hvor han lige har sat Dansk rekord for drenge 14 år med et kast på over 50m. Lukas træner ofte og ihærdigt, og er altid med på en frisk bemærkning og holder sig ikke tilbage når der skal laves lidt "sjov og ballade" med træningskammeraterne. Spændende at se hans udvikling den kommende tid.

LINK TIL FANTASTISKE ATLETIK BILLEDER

Jeg kan specielt anbefale at klikke ind på atletik fotografen Kim Gudmands hjemmeside og se alle hans fantastiske billeder han altid tager ude til stævner

Link :

<http://picasaweb.google.com/gudmandsphotos>

Desuden har Anke også taget en masse sjove og gode billeder gennem tiderne

Link:

<http://picasaweb.google.com/ankehagen>

Jesper har dette link:

<http://picasaweb.google.com/j.breum>

KLUBMESTERSKAB DEN 29. AUGUST 2009

Indbydelse til årets klubmesterskab for både ungdoms- og løbeafdelingen.

Bemærk at der er separat voksen mesterskab i 1.500m og 5.000m

tilmelding senest den 26.08. 2009 til Jesper Breum på j.breum@gmail.com med angivelse af navn og aldersårgang, samt om man også vil deltage i 1.500m eller 5.000m

man kan evt. også skrive sig på listen i klubhuset.

http://ikhellas.dk?page_id=1135

LUKAS VINDER SPYDKAST VED GN GALAN YOUTH I STOCKHOLM



Lukas fortsætter sine flotte resultater i spydkast, ved senest at vinde ved det store internationale stævne i Stockholm GN Galan Youth i aldersgruppen drenge 14 år, med et kast på 45,86m. Samtidig satte han stævnerrekord med næsten 5 meter.

HJÆLPERE SØGES TIL HELLAS ARRANGEMENTER

Den 18. August afholder klubben Gadeløbet i Roskilde, tilmelding som hjælper på listen i klubhuset – se info på hjemmesiden

http://ikhellas.dk?page_id=38

COPENHAGEN ATHLETICS GAMES 2009 - 06.08.2009



Du kan stadig nå at komme ind og se et stort og spændende internationalt stævne på dansk grund torsdag den 06. August. Stævnet starter kl. 18.00 og billetter kan købes ved indgangen.

Link til mere information:

<http://ikhellas.dk?p=1128>

KOMMENDE STÆVNER

- 08+09 aug. DMU i manglekamp i Skive
- 12. Aug : Atletikmærkestæve i Roskilde
- 18. Aug : Sparekaasen Sj. Gadeløb i Roskilde
- 05+06 sep. DMU i Esbjerg

Se stævneoversigt her

http://ikhellas.dk?page_id=188

HUSK NU AT OVERHOLDE TILMELDINGSFRISTERNE.

TRÆNING I SOMMERPERIODEN

Mandag kl. 17.30-19.30 atletikholdet (over 12 år)

Onsdag kl.17.30-19.30 atletikholdet (over 12 år)

Onsdag kl. 17.30-18.30 bobleholdet (10-12 år)

Onsdag kl. 17.30-18.30 skumbananholdet (under 10 år)

Torsdag kl. 18.00-19.30 Manglekamp / springgruppen (over 13 år)