
IK HELLAS ROSKILDE
NYHEDBREV FOR DECEMBER 2009
ATLETIKUDVALGET

Julesokker i Hvidehøjcenteret



Set og sket i Atletikgruppen

Nu nærmer sig den søde juletid.....

Selv om vi nu går ind i december måned, er der stadig fuld fart på atletikafdelingen. Læs i dette nyhedsbrev om de spændende arrangementer som julesokker, kommende julefest og pokaluddeling samt julestævnet Kronborg Games i Helsingør.

Samtidig er dette også mit sidste nyhedsbrev. For efter over 5 år som skribent på Hellas Nyhedsbrev i forskellige udformninger har jeg valgt at stoppe. Men bare rolig, opgaven er nu overtaget af Pernille (træner for boblerne) som vil fortsætte med hver måned, at skrive og udsende nyhedsbrevet til alle atletik interesserede. Så glæd jer også til det næste nyhedsbrev til januar 2010

God fornøjelse med denne måneds nyhedsbrev.

Stor hilsen Jesper / atletikudvalget

NB NB : TRÆNING LØRDAG DEN 12. DECEMBER AFLYST

Da rigtig mange atleter og trænere er til Kronborg Games i Helsingør, er lørdagstræningen kl. 10-12 aflyst lørdag den 12. december 2009

JULEAFSLUTNING LØRDAG DEN 19.12. KL 10-12.00



Lørdag den 19.12 afholder atletikafdelingen juleafslutning for alle klubbens atletikbørn. Der vil blive rå-julehygge hvor der også vil blive uddelt atletikmærker samt ikke mindst pokaluddelingen for 2009. Så skynd jer at tilmeld jer til Anke eller Christina.

Mere Information kan læses på klubbens hjemmeside <http://ikhellas.dk/?p=1636>

AFSLUTNING PÅ SALGET AF JULELOTTERI 2009



Salget af julelotteriet i år er gået rigtig godt. Men nu er det også ved at være tid til at aflevere penge og evt. lodder der ikke er solgt. Så husk at aflevere pengene/lodder til Anna-Cecilie, Julie eller Cecilie til træning eller til juleafslutning den 19. dec, så vi kan nå af afregne til børnehjælpsfonden.

JULESOKKER I HYRDEHØJCENTERET

Hellas ungdomsafdelingen har igen fået opgaven, at stå for ind og udlevering af julesokker til Hyrdehøjcenteret. I weekenden den 28+29. november blev der modtaget og ophængt næste 400 julesokker. I weekenden den 19+20 december skal disse udleveres igen. Og der er stadig nogle vagter der skal besættes. Så kontakt Stefan hvis du har mulighed for at hjælpe i den weekend

Se på hjemmesiden hvilke tidspunkter der mangler, samt lidt mere information

<http://ikhellas.dk/?p=1693>

MANGEKÆMPERNE I HERNING



Cecilie H, Lukas B, Emil E, Lasse B og træner Jesper havde 2 meget hårde dage til manglekamp træningscamp i Herning den 21+22 nov. 6 timers spændende men hårde træningspas fordelt over lørdag og søndag, sammen med andre manglekæmpere fra hele landet. Deltagerne fik også rigtig god mulighed for at lære de andre atleter bedre at kende, og dermed skabe gode kammeratskaber på tværs af alle klubberne. Samtidig er der oprettet 2 Facebook grupper nemlig "Team manglekamp Roskilde" der fortæller om aktiviteter og træning for Hellas manglekæmpere samt en "Team manglekamp Danmark" for alle interesserede i manglekamp. Så tilmeld jer endelig disse facebook grupper og følg med i hvad der sker inden for manglekamp i Roskilde/Danmark

FORRÆLDRE SPINNING I LIFECLUB



Der er stadig pladser på forældre spinning holdet, så kom bare i gang hver tirsdag kl. 18-19.00 i Lifeclub Hyrdehøj.

For tilmelding og information se her på hjemmesiden:

<http://ikhellas.dk/?p=1485>

KOMMENDE STÆVNER

- 12. 12. Kronborg Games 1 afd. Helsingør. Information her: http://ikhellas.dk/?page_id=1510
- 16.01. Kronborg Games, Helsingør
- 23./24.1 Østmesteskaber inde Ballerup (Bane)
- 24.1. Hellasløb

Se stævneoversigt her

http://ikhellas.dk/?page_id=1444

se også klubbens nye aktivitetskalender:

http://ikhellas.dk/?page_id=1600

HUSK NU AT OVERHOLDE TILMELDINGSFRISTERNE.

TRÆNING I VINTERPERIODEN INDTIL CA 12. APRIL 2010 (TJØRNEGÅRDSHALLEN)

Tirsdag kl. 18.00-20.00 atletikholdet (over 13 år)
Tirsdag kl. 18.00-19.30 Boblerne DRENGE (10-12 år)
Torsdag kl. 18.00-20.00 atletikholdet (over 13 år)
Torsdag kl. 18.00-19.30 Boblerne MIX hold (10-12 år)
Lørdag kl. 10.00-11.30 Skumbananholdet (optil ca 10 år)
Lørdag kl. 10.30-12.00 Boblerne PIGER (10-12 år)
Søndag kl. 10.00 : atletikholdet (over 13 år)- efter aftale.

HUSK HUSK også at tage udendørs tøj med til alle træningerne.