

IK HELLAS ROSKILDE  
NYHEDBREV FOR JULI 2008 -  
ATLETIKUDVALGÉT

Dygtige atleter til Østmesterskabet



# Set og sket i juni måned

## Nyt design på nyhedsbrevet

Denne måneds nyhedsbrev har fået nyt udseende, som vi håber falder i jeres smag. Det er meningen at nyhedsbrevet skal give lidt bedre information omkring hvad der sker i atletikafdelingen, både på det sportslige men ikke mindst også på det sociale område

Vi vil prøve at have nogle faste punkter, som går igen i hvert nyhedsbrev. Derfor har vi indført fx månedens profil, klubrekorder sat i den forgangne måned og de kommende stævner, så I overholder tidsfrister for sidste tilmelding (husk det nu)

Har du gode ideer eller input til nyhedsbreve, så kontakt endelig Jesper på e-mail [jesper.breum@sol.dk](mailto:jesper.breum@sol.dk)

### MÅNEDENS PROFIL

#### Julie Dam Jessen 1995



Julie har nu snart dyrket atletik i 2 år og har primært fokus på højde og længde.

Har i år sprunget 1,40m i højde og ligger som nr. 5 på den danske rangliste for piger 12-13 år. Har sidst vundet højdespringskonkurrencen ved Eurotrack på Frederiksberg.

I længdespring satte hun ny pr. ved i øst danske mesterskaber med 4,32m.

Julie er altid i godt humør til træning, og træner ofte og meget stabilt.

Julie har også forsøgt sig på manglekamp ved manglekamp stævnet i Roskilde i maj, så det er spændende at se om det er noget som hun vil holde fast i.

### STÆVNER I DEN KOMMENDE TID

- 11-13/7 Öresundsspelen Helsingborg
- 9+10.08: DMU i manglekamp, Holte
- 13.08 Atletikmærkestævne nr. 2, Roskilde
- 23.-24.8. Veteran DM, Tårnby,
- 27.08 Atletikmærkestævne nr. 3, Roskilde

link til stævne oversigt :

[http://www.hellasroskilde.dk/wordpress/?page\\_id=538](http://www.hellasroskilde.dk/wordpress/?page_id=538)

### SIDSTE NYE KLUBREKORDER

P11 år bold 32,52m :Helena Björnvad  
D11 år 60m hæk 11,14s :Matthias Hagen  
D13 år Spyd 46,02m :Lukas Björnvad  
D13 år 80m hæk 14,44s :Emil B. Eriksen  
D13 år højde 1,50m :Emil B. Eriksen

### NY ØST DANSK REKORD D11 ÅR

Ved de øst danske mesterskaber satte Matthias Hagen i drenge 11 år ny øst dansk rekord i 60m hæk i tiden 11,14s

start tillykke

### HISTORIE FRA DE ØST DANSKE MESTERSKABER



Klubben havde 15 deltagere men ved de øst danske mesterskaber, der blev afholdt i stegende hede på Bagsværd stadion.

Hele 24 medaljer blev det til, og desuden en hel del nye personlige rekorder.

Så det må siges at være en rigtig flot præstation de unge atleter frembragte. Resultater kan ses på klubbens hjemmeside

### STORE KLUB ARRANGEMENTER

#### Gadeløbet den 19. august 2008

Sæt allerede nu kryds i kalenderen til Hellas store løbe arrangement Gadeløbet hvis hoveds sponsor er Sparekassen sjælland. Hvis du ikke ønsker selv at løbe, vil der være behov for at hjælpe på selve dagen. Se opslag i klubhuset, hvor man kan skrive sig på en liste eller mere information på klubbens hjemmeside

<http://www.gadelobet.dk/>

### HYTTETUREN TIL SVERIGE

#### Hyttetur til Sverige den 08-10 august 2008 er **AFLYST**

Grundet manglende tilmeldinger, har vi desværre aflyst hytteturen til Sverige til august.

### TRÆNINGS EFTER SOMMERFERIEN

Der er sommerferie fra træningen i hele juli måned. Første gang vil være:

- Mandag den 04. august kl. 17.30 (over 10 år)
- Onsdag den 06. august kl. 17.30 (alle)
- Torsdag den 07. august kl. 18.00 (speciel træning)