
IK HELLAS ROSKILDE
NYHEDBREV FOR JUNI 2009
ATLETIKUDVALGET

Sejrmangekamper fra øst / vest mangekamp mesterskabet 2009



Set og sket i Atletikgruppen

Hellas her og der og alle vegne.

En flot atletikweekend den 24+25 maj, hvor klubben var vært for et flot manglekamp arrangement i samarbejde sammen med Helsingør, Holte og KIF. Til dette arrangement var der stor hjælp fra flere forældre, som der skal lyde en meget stor tak til. Allerede weekenden efter var mange af klubbens mindste atleter med til Lyngby Games, med meget stor succes. Her skal der også lyde en stor tak til alle de forældre der var med som tilskuere og støtte

Vi skal dog i forbindelse med alle de forskellige stævner som vi deltager i udsende en stor bøn til forældre og atleter. Husk nu at tilmelde jer i tide til de forskellige stævner, da det koster rigtig meget ekstra arbejde for klubbens **frivillige** ledere at sørge for evt. ekstra tilmeldinger og opfølgning, samtidig med at det koster rigtig mange penge - op til 5 gange alm tilmeldingsgebyr. Vi vil fremover håndhæve klubbens regler om at man selv skal betale for ekstra tilmeldinger. Se de gældende retningslinier her på hjemmesiden http://ikhellas.dk/?page_id=188. Som en bedre hjælp vil vi også på hjemmesiden ligge flere informationer ud om de stævner vi deltager i, udover der hidtidige information til træning. Men det er stadig forældre og atleternes eget ansvar at følge med på hjemmesiden. Se information om de forskellige stævner her http://ikhellas.dk/?page_id=188.

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

Emma Eriksen fra skumbananholdet



Emma har vist meget stor fremgang i løbet af denne forårssæson, og viste bla. til åbningsstævnet i Tårby sin gode udvikling ved at vinde alle de øvelser hun deltog i hvilket hun gik til Lyngby games. Dejligt at se at hun prøver flere forskellige øvelser lige fra 60m, længde til 400m Spændende at følge hendes udvikling i den kommende tid, hvor der forhåbentlig også kommer nogle kaste resultater

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>

FLOT ØST MESTERSKAB I MANGEKAMP PÅ HJMMEBANE



Et flot arrangement med rigtig flotte resultater og placeringer blev det til at vi på hjemmebane deltog ved de øst danske mesterskaber i manglekamp – Bla. blev Cecilie overraskende flot nr. 3 i pigegruppen 16-17 år. resultater http://ikhellas.dk/?page_id=655

SÅDAN SKUMBANANER – LYNGBY GAMES



Til årets Lyngby games havde klubben deltagelse af en hel flok fra skumbananholdet. Og den gode træning der er foregået, fremviste imponerende flotte resultater. Der blevet hevet rigtig mange medalje og kanon mange personlige rekorder med hjem. Men vigtigst af alt, at atleterne have en rigtig sjov og lærerig dag til et rigtig stævne. Resultaterne kan ses her på hjemmesiden http://ikhellas.dk/?page_id=198

HJÆLPERE SØGES TIL HELLAS ARRANGEMENTER

Den 09. Juni afholder klubben AL parkstafet, se nærmere information på hjemmesiden og i klubhuset, og tilmeld dig endelig som deltager eller hjælper. Sæt også kryd i kalenden den 18. August hvor klubben afholder Gadeløbet i Roskilde – se på hjemmesiden http://ikhellas.dk/?page_id=38

KOMMENDE STÆVNER

- 09. Juni Parkstafet i Roskilde
- 20+21 juni Eurotrack 2009 frederiksberg
- 27+28 juni Världsongdomsspelen Göteborg
- 08+09 aug. DMU i manglekamp i Skive
- 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)