
IK HELLAS ROSKILDE
NYHEDBREV FOR NOVEMBER 2009
ATLETIKUDVALGET

Vintertæringen i fuld gang.....



Set og sket i Atletikgruppen

Det er fuld drøn på vintertræningen.....

Så er vintertræningen for alvor gået i gang. Det er meget glædeligt at se, så mange af de unge atleter der fortsætter med vintertræningen i Tjomegårshallen, og det er noget som sker på alle holdene. Det ser også ud til at den ændre holdsammensætning på bobleholdet er en stor succes.

Generelt er træningen er jo lidt anderledes, end når vi træner udendørs, men der er stadig fokus på at det skal være sjovt, og at vi også skal blive endnu bedre til at udføre de forskellige atletikøvelser. I den næste månedstid er der mest fokus på kondition og koordinations træning, og først hen i december/januar kommer der lidt mere tekniktræning på programmet. På det store atletikhold forsøges der også med søndagstræning på mountainbike, for at få lidt anderledes konditionstræning.

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

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.

SALG AF JULELOTTERI 2009



Vi har i år valgt at samarbejde med Børnehjælpsdagen med salg af julelotteriet 2009.

Der er Jule, Cecilie og Anna-Cecilie fra atletikholdet der står for styringen af salget.. Pigerne vil derfor til de kommende træninger og tage kontakt til medlemmerne og forældre, for at bede om jeres hjælp til at sælge disse julelotterier.

Indtægten for salget af går til hjælp for ungdomsafd., og har gennem de sidste år givet os mulighed for hytteturer og andre sociale arrangementer. Så støt op om dette julelotteri salg og hjælp derigennem klubbens arbejde.

Se mere om Børnehjælpsdagens Julelotteri her:
http://www.bhd.dk/foreninger/Julelotteriet_2009/

FORRÆLDRE SPINNING I LIFECLUB



Så er der igen mulighed for Hellas medlemmer og forældre at deltage på Hellas spinningholdet i Lifeclub. Det foregår hver tirsdag kl. 18-19.00 i Lifeclub Hyrdehøj. Første gang der er træning er **tirsdag den 10.november 2009**. For tilmelding og information se her på hjemmesiden::

<http://ikhellas.dk/?p=1485>
http://ikhellas.dk/?page_id=1510

STRATEGISEMINAR 31.OKT 2009



Den 31. Oktober afholdte klubben strategiseminar med deltagere fra alle klubbens interessegrupper. Fra atletiksiden deltog Pernille, Nicholas, Jesper, Stefan og Bo.

Information om resultatet af seminaret og den videre plan kan snart læses på klubbens hjemmeside
http://ikhellas.dk/?page_id=1257

TRÆNINGSSAMLING FOR MANGEKÆMPERNE

Den 21 og 22 november drager klubbens seje manglekæmper til Herning for at deltage i en 2 dages træningssamling med de bedste manglekæmpere fra hele Danmark. Samlingen er arrangeret af DAF's Team Manglekamp og Herning Atletik. Klubbens deltagere er Cecilie H, Lukas B, Emil E , Lasse B og Jesper der tager med som træner og chauffør.

KRONBORG GAMES I HELSINGØR

Kronborg Games 2009-2010, en indendørsturnering over 3. afdelinger, der afholdes som følger:

1. afd: lørdag den 12. december
2. afd: lørdag den 16. januar
3. afd: lørdag den 27.februar

Der er for alle aldre så atleter fra både skumbananholdet, boblerne og atletikholdet har mulighed for at deltage.

Læs mere om Kronborg games her på hjemmesiden:
http://ikhellas.dk/?page_id=1444

KOMMENDE STÆVNER

- 22.nov.: Hellasløb på stadion kl. 10.00
- 05. Dec. ; 1 runde af vinterturnering i Ballerup
- 12. Dec. Kronborg Games 1 afd. Helsingør.

Se stævneoversigt her

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

HUSK NU AT OVERHOLDE TILMELDINGSFRISTERNE.