
IK HELLAS ROSKILDE
NYHEDBREV FOR OKTOBER 2009
ATLETIKUDVALGET

Holdmesterskabet 2009.....



Set og sket i Atletikgruppen

Det var så udendørssæsonen 2009...

Så er en fantastisk udendørssæson 2009 sluttet, og nu skal vi til at træne indendørs i Tjørnegårdshallen. Klubben er i den heldige situation at rigtig mange børn og unge syntes det er sjovt og spændende at gå til atletik i Hellas. Desværre har vi kun begrænset antal trænere og indendørs træningsmuligheder, så vi er tvunget til at fordele de enkelte træningstider, så de enkelte hold ikke har alt for mange atleter pr. træner. Dette betyder at de forskellige hold bliver fordelt over flere træningsdage. Vi håber på jeres forståelse, men det er for at kunne afvikle træningen bedst muligt for alle parter. Senere i nyhedsbrevet kan du se de forskellige træningstider, for de forskellige aldersgrupper og hold. Kontakt trænerne hvis der er spørgsmål

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 Bøblerne DRENGE (10-12 år)
Torsdag kl. 18.00-20.00 atletikholdet (over 13 år)
Torsdag kl. 18.00-19.30 Bøblerne MIX hold (10-12 år)
Lørdag kl. 10.00-11.30 Skumbananholdet (optil ca 10 år)
Lørdag kl. 10.30-12.00 Bøblerne PIGER (10-12 år)

Atletikholdet starter tirsdag den 06 okt. Kl. 18.00
Bøblerne Dreng starter tirsdag den 20.okt kl. 18.00
Bøblerne mix starter torsdag den 22.okt kl. 18.00
Bøblerne Piger starter lørdag den 24.okt kl. 10.30
Skumbananholdet starter lørdag den 24.okt kl. 10.00

Der er IKKE træning i uge 42

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

Se også på hjemmesiden:

http://ikhellas.dk/?page_id=322

ØST MESTERSKABET FOR HOLD



Sjov, hygge og flotte resultater var kodeordene til årets holdmesterskab, der blev afviklet i Hillerød. Pigerne indtil 11 år hjemtog en flot 3 plads, hvilket mix14/15 år også gjorde. Desuden blev der hjemtaget rigtig mange personlige rekorder, hvilket vidner på at træningen bære frugt. Der skal også lyde en stor tak til alle forældrene der var med til at heppe og køre atleterne op til stævnet

Link til resultater og billeder:

http://ikhellas.dk/?page_id=198

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

AFSLUTNINGSTÆVNET I GREVE



DAF øst afslutningsstævnet, som Greve atletik helt suverænt gennemførte til topkarakter, have hele 36 klubber, 567 deltagere, 51 stafetter og 2.057 starter. Dette gør stævnet til Danmarks største ungdomsstævne. Flotte 31 medaljer hjemtog IK Hellas ungdomsafdeling. Det blev således til **12 guld, 3 sølv, 16 bronze**

I en hurtig uofficiel klubkonkurrence klarede Hellas sig fantastisk flot med en 4 plads ud af 36 klubber. Vi blev kun slået af de store Københavner klubber som havde mellem 2 og 4 gange så mange deltagere med som Hellas

Link til resultater:

http://ikhellas.dk/?page_id=198

DM I KASTEMANGEKAMP SKIVE



3 Hellas atleter havde taget turen til Skive for at deltage i DM i kastemangekamp. For at kunne blive dansk mester i kastemangekamp, skal atleten være allround i alle kast. Kastemangekampen består af hammer, kuglestød, diskoskast, spydkast og vægtekast (kun mændene). I hver enkelte øvelse får man point for resultat og vinder er den der sammenlagt opnår højeste pointscore.

Anna-Cecilie klarede sig rigtig flot og fik en samlet 6 plads i hendes gruppe. Thor og Jesper hjemtog begge guld i deres aldersgrupper

Link til resultater:

http://ikhellas.dk/?page_id=198

STRATEGISEMINAR 31. OKT 2009

Hvor skal IK Hellas bevæge sig hen i fremtiden - og hvordan skal vi prioritere vores aktiviteter, nytænke og udvikle? Det er blot nogle af de spørgsmål som er på dagsordenen ved strategiseminar d. 31. oktober 2009

Læs mere om strategidagen her:

http://ikhellas.dk/?page_id=1257

KOMMENDE STÆVNER

- 27. okt.: Hellasløb på stadion kl. 10.00

Se stævneoversigt her

http://ikhellas.dk/?page_id=188

HUSK NU AT OVERHOLDE TILMELDINGSFRISTERNE.