
IK HELLAS ROSKILDE
NYHEDBREV FOR SEPTEMBER 2009
ATLETIKUDVALGET

DMU i Esbjerg 2009.....



Set og sket i Atletikgruppen

Sen sommeren er i fuld gang.

Perioden efter sommerferien er altid i højt tempo. Flere store stævner skal indpasses i træningen, som de fleste atleter ser frem til med stor spænding.

Årets største udendørs arrangementer som de Danske Ungdomsmesterskaber både i mangelkamp og individuelt, øst holdmesterskab samt det kommende afslutningsstævne i Greve er periodens højdepunkter. Samtidig var det også tiden for klubmesterskabet. Så der er og har været absolut noget at se frem til, efter de mange hårde men sjove træningstimer

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

ÅRETS KLUBMESTERSKAB



Dette års klubmesterskab blev afholdt som en holdkonkurrence hvor hvert hold havde deltagelse fra skumbananholdet, boblerne, atletikgruppen samt voksne/veteraner. Hver deltager gennemførte længde, kugle, spyd/bold og en 400m. Efter nogle hårde og spændende timers konkurrence kunne årets klubmesterhold kåres. Det vindende hold bestod af følgende: Fra skumbananholdet : Emil og Emma, boblerne: Alberte og Simone, atletikgruppen Emil samt de voksne Anna-Marie, Carsten og Lise
Se flere billede her:
<http://picasaweb.google.com/ankehagen>

DMU I ESBJERG DEN 5-6. SEPTEMBER 2009



5 atleter fra klubben deltog til de danske ungdomsmesterskaber der blev afholdt i kraftigt blæsevejr i Esbjerg. Men det afholdte ikke Anna-Cecilie, Julie, Cecilie, Emil og Lukas at gøre en god figur til stævnet. Alle fik mindst en personlig rekord med hjem. Lukas hjemtog også en meget flot sølv i spydkast i drenge 14/15 år.

Desværre var Zakarias ramt af en rygskaide, så han måtte melde afbud. Dette betød også at drengene 14/15 år ikke kunne stille det ellers planlagte stafethold. Så Jeppe B måtter derfor også blive hjemme. Men de vil helt sikkert vende stærkt tilbage senere på sæsonen

Link til resultater:

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

SEJ MANGEKÆMPER TIL DM I SKIVE



Cecilie E. Hansen var desværre den eneste deltager til dette års danske ungdomsmesterskab i mangelkamp fra Hellas. Men den seje unge mangelkæmper, gennemførte en flot 7 kamp i Skive med flere personlige rekorder.

Det skal bemærkes at stævnet blev ramt af et voldsomt uvejr der udskød stævnet i næsten 3 timer. Men sådanne små detaljer slår ikke en rigtig mangelkæmper ud af kurs

Anstrengelserne for Cecilie rakte til en flot samlet 6 plads.

Link til resultater:

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

CAG 2009 PÅ ØSTERBRO STADION

Copenhagen Athletics Games 2009 gav nogle spændende oplevelser for flere af klubbens medlemmer. En sen hverdagsaften valgfartede flere af klubbens ungdomsmedlemmer og forældre ind til Østerbros stadion, for at se nogle af de store stjerner, hvoraf flere skulle til WM i Berlin kort til

efter. Bl.a. deltog verdensrekordholderen i 10 kamp tjekke Roman Serble

OLYMPIC CONGRESS RUNDEN 02.10 2009



I forbindelse med den store IOC congress afholdes der fredag den 02.10 et løb for alle på 2 forskellige distancer nemlig en 5 og 10 km
Yderligere information på
www.olympicrun.dk

KOMMENDE STÆVNER

- 19.sep. : DM i kastemangelkamp i Skive
- 20.sep. : Øst mesterskab for hold i Hillerød
- 26-27 sep.: Afslutningsstævne i Greve
- 02. Okt. : Olympic Congress Run i København

Se stævneoversigt her

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

HUSK NU AT OVERHOLDE TILMELDINGSFRISTERNE.

TRÆNING I SOMMERPERIODEN INDTIL CA 01.10

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 Mangelkamp / springgruppen (over 13 år)