

# Nyhedsbrev

## Oktober 2007

### til

# atletikafdelingen

Kære atletik interesseret.

Hermed oktober måneds nyhedsbrev, som vi håber du får nytte af.

#### Træning indendørs

Oktober er normalt den måned vi går indendørs, og i år er ingen undtagelse.

Al indendørs træning foregår i Tjørnegårdshallen ved siden af stadion

- De mindste op til ca. 9/10 år har sidste udendørs træning onsdag den 10.10 2007 kl 17.30 til 18.30. Første gang de går indendørs bliver så lørdag den 27.10 2007 kl. 10-11.30

Her vil Carsten Boch være træner og Peter Bjørnvad hjælpe trænerne

Se information om træninger ved dette link

[http://www.hellasroskilde.dk/wordpress/?page\\_id=23](http://www.hellasroskilde.dk/wordpress/?page_id=23)

- De store på 10 år og ældre har haft sidste udendørs træning og starter derfor op tirsdag den 09.10 2007 kl. 18.00-20.00 og torsdag den 11.10 2007 også kl. 18.00-20.00.

Her vil Nicholas Larsen og Jesper Eriksen være trænerne og Stefan Hagen og Bo Kirkeskov være hjælpetræner

Til indendørs træningen er det vigtigt at huske: vand samt træningsdragt, idet vi nogle gange også træner udendørs hvis vejret er til det, eller hvis hallen er optaget af andre arrangementer.

**I uge 42 er der ingen træning grundet efterårsferie, hvor hallen er lukket.**

#### Nyt tilbud

Der arbejdes på, at få oprettet et spindingshold for forsøg med start til november og ca 1 måned frem. Dette vil være et supertilbud til voksne medlemmer samt forældre til børn på atletikholdet. Det vil være med brugerbetaling, men atletikafdelingen har fået lavet en favorabel aftale med Lifeclub i Hyrdehøjcenteret, som gør at det bliver til en rigtig god pris.

Samtidig vil der blive oprettet et styrketræningshold for de større børn, også med brugerbetaling. Det foregår også i Lifeclub i Hyrdehøjcenteret.

Nærmere information om begge tilbud, vil blive tilsendt modtagerne af nyhedsbrevet samt lagt på klubbens hjemmeside.

#### Stævner og andre aktiviteter

Indendørs sæsonen vil også byde på forskellige stævne aktiviteter, hvor der bl.a. vil være stævne i Helsingør og Ballerup superarena.

Der vil også blive arrangeret en vinterturnering der vil løbe over 4 gange og bl.a. sluttet af med finalestævnet på Bornholm.

Følg med på hjemmesiden under stævne aktiviteter

[http://www.hellasroskilde.dk/wordpress/?page\\_id=222](http://www.hellasroskilde.dk/wordpress/?page_id=222)

Til November/december vil der igen i år blive brug for hjælpere til et julearrangement med hyrdehøjcenteret, hvor vi skal stå for ind- og udlevering af julesokker. En sjov tradition som giver klubben en pæn økonomisk indtjening. Sæt derfor allerede kryds i kalenderen til nogle af dagene den 23/11-25/11 samt 21/12-22/12.

#### Træningsdragter

Der er stadig mulighed for bestilling af klubtræningsdragter - send en mail til [jesper.breum@sol.dk](mailto:jesper.breum@sol.dk) med angivelse af navn, alder og størrelse (puma dragt)

Stor hilsen

atletikudvalget

v/Jesper Eriksen