

---

IK HELLAS ROSKILDE  
NYHEDBREV FOR FEBRUAR 2009  
ATLETIKUDVALGET

2. runde af vinterturneringen omkring



# Set og sket i Atletikgruppen

## Så er indendørs sæsonen i fuld gang

Startskuddet har lydt for 2009 og vi har i ungdomsafdelingen fået en meget flot start, med en hel del forskellige aktiviteter og stævner. Fokus på sund kost og ernæring for aktive unge er startet op, med frugt til torsdags træningen. Dette vil også blive startet op på skumbananholdet om lørdagen. Hellas ungdomsafdeling var også repræsenterede ved Roskilde idrætsunions årlige idrætsfest, som i år havde lavet en ny fest for unge op til 12 år. Afholdelse af 2. runde af vinterturneringen for ungdom med ca. 250 deltagere. Deltagelse ved flere indendørs stævner er det også blevet til, med de øst danske mesterskaber som det vigtigste i januar. Forberedelse til vinterens store ungdoms atletik begivenhed De Danske mesterskaber for ungdom i slutningen af februar i Skive. Og så er der endda også blevet tid til at tjene lidt penge til klubben ved at uddele reklamer for Danbolig. Ja, man må sige, at der bliver gået til den i ungdomsafdelingen.

Har du gode ideer eller input til nyhedsbrevet, så kontakt endelig Jesper på e-mail [jesper.breum@sol.dk](mailto:jesper.breum@sol.dk)

### MÅNEDENS PROFIL

#### Zakarias Ogueboule 1994



Zakarias har udviklet sig utrolig meget gennem det sidste årstid. Specielt på hække øvelsen, som er en af Zakarias ynglings discipliner. Her har han flere af klubbens ungdomsrekorder. Men han har også forsøgt sig med pæne resultater på 3 spring og længdespring.

Zakarias er altid god med en frisk bemærkning til træning eller ude til stævner, som gør han til en populær kammerat. Desuden holder han sig aldrig tilbage, hvis der er brug for en hjælpende hånd, til nogle af klubbens mange arrangementer.

Spændende at se hvordan hans fremgang viser sig i den kommende sæson

### BØRNEIDRÆTSFESTEN MED ROSKILDE IDRÆTSUNION

Daniel og Matthias var klubbens repræsentanter ved det store idrætsfest som Roskilde idrætsunion afholder hver år. I år var der som en nyhed også lavet en speciel fest for byens ungdom under 13 år. Se rapportagen her <http://www.hellasroskilde.dk/wordpress/?p=780>

### FØRLØBIG 5. PLADS TIL HELLAS I KRONBORG GAMES



Den 17 januar deltog flere af klubbens atleter til 2. runde af Kronborg Games i Helsingør. Det blev til rigtig mange personlige rekorder og nogle enkelte klubrekorder. Stævnet er primært en klubkonkurrence og Hellas ligger nu før finale runden på en meget flot 5 plads ud af 16 klubber, kun overgået af de meget store København klubber samt Helsingør

Se info og resultater her <http://www.hellasroskilde.dk/wordpress/?p=749>

### INDE ØST DANSKE MESTERSKABER I BALLERUP



Selv om de fleste af vores deltagere lige er rykket op i nye årgangsgruppe, og dermed er de "små", lykkes det alligevel at opnår meget flotte resultater og placeringer til de øst danske mesterskaber. Bedst gik det for Matthias med guld i kugle for de 12-13 årige og for Zakarias med sølv i 3 spring og bronze i 60m hæk i gruppen 14-15 årige.

### 2. RUNDE AF VINTER TURNINGER CROSSLØB

Hellas var arrangøren af 2. runde af vinterturneringen for ungdom, der blev afholdt rundt om i Hyrdehøj skoven, samt på voldene inde på stadion. En relativ hård og meget teknisk rute, der hen af dagen blev meget glat, med flere styrt som resultat. Men en rigtig sjov dag, med mange deltagende. Hellas havde desværre kun 2 med nemlig Daniel og Ida der klarede sig rigtig pænt i 12-13 års gruppen

Stor tak til Hellas hjælpere

### KOMMENDE STÆVNER

- 21/2: 3 runde vinterturnering i Herlufsholm
- 22/2: Kronborg games(finalen)
- 28/2: DMU bane i Skive
- 7/3 : DMU i mangelkamp i Helsingør
- 8/3 :Mini stævne (under 10 år) Ballerup

Se stævneoversigt her [http://www.hellasroskilde.dk/wordpress/?page\\_id=538](http://www.hellasroskilde.dk/wordpress/?page_id=538)

HUSK NU AT OVERHOLDE TILMELDINGSFRISTERNE.

### OPDATEREDE KLUBREKORDER

Klubrekorder pr. 31.12.2008 [http://www.hellasroskilde.dk/wordpress/?page\\_id=21](http://www.hellasroskilde.dk/wordpress/?page_id=21)

### TRÆNING I VINTERPERIODEN

- Tirsdag kl. 18.00 (over 10 år)
- Torsdag kl. 18.00 (over 10 år)
- Lørdag kl. 10.00 (under 10 år)