

## Infobrev 2-3

# Regionsmästerskap Svealand 16–17 mars 2024

Södertäljehallen - ingång via Södertälje IP eller via Täljehallen (se karta nedan). Adress är Rektorsvägen 2, 152 40. Samling för laget kl 08.00 på lördagen.

Nu är tävlingen nära! Äntligen har vi fått tidsprogram och PM (bifogade). Läs igenom PM noga. Följ även tävlingens sida för uppdateringar. Här nedan kan du se vilka tider som gäller och vad som kan vara bra att tänka på inför resa och tävling.

Vi kommer vara på arenan under hela dagen. Mittsvenska laget kommer ha egen sektion på läktaren samt två omklädningsrum – ett för killar och ett för tjejer – där kan vi byta om, göra ansiktsmålning samt lämna våra väskor. Först när lördagens tävlingar är slut tar vi oss till skolan.

## Tider

<b>Lördag 16:e mars</b> 08:00 lagsamling 09:00 tekniskt möte 10:00 första grenstart 16:50 sista grenstart	<b>Söndag 17:e mars</b> 09:00 första grenstart 16:00 sista grenstart
Frukost lördag 07.00-09.00 Lunch lördag 11:00-14:00 Middag lördag 17:00-19:30	Frukost söndag 07:00-09:00 Lunch söndag 11:00-14:00

## Viktigt

Ingen lämnar tävlingsarenan under dagarna utan att meddela någon gruppleadare och efter tävlingen när vi är på skolan lämnar ingen logi områden utan ledare.

## Uppvärmning

Om möjligt värm upp utomhus då det är väldigt ont om plats inomhus.

## Packa smart!

- Märk gärna dina saker med namn!
- Packa allt som behövs för tävlingsdagen i något som är lätt att ta med sig, t ex en ryggsäck (vattenflaska, träningskläder, ev. mediciner, spik- och kastskor, filt osv). Ta gärna med en extra uppsättning av träningskläder/tävlingströja för ombyte. Inneskor och ev badtofflor kan vara skönt att ha.
- Ha gärna med frukt eller annat mellanmål alternativt fickpengar. OBS! Inget med nötter i. I hallens cafeteria där vi hämtar vår lunch kan man även köpa annat smått och gott att äta och dricka.
- Glöm inte spikskor/ kastskor/ kasthandske! OBS! Pyramidspik.
- Överdragskläder - friidrottshallar kan vara svala ibland.
- Ha en separat väska med sådant som inte behövs under dagen, sov- och myskläder, necessär, laddare och annat som behövs till kvällen. Lämnas med fördel i omklädningsrummen.
- Boende är på hårt underlag så packa med luftmadrass/liggunderlag, sovsäck, kudde och handduk.
- Värdesaker så som exempelvis telefon, lpad, powerbank eller liknande tas med på egen risk.

I alla lägen är det "LAGET FRAMFÖR JAGET" som gäller! Vi ska alla stötta varandra och hjälpas åt efter bästa förmåga. Alla deltagare och alla starter är lika mycket värda. Det finns deltagare som ställer upp i grenar som de nästan aldrig tävlat i för att ställa upp för laget! Dessa behöver extra mycket hejarop från sina kompisar.

## Påminnelse om viktig regel

Ingen lämnar tävlingsarenan under dagarna utan att meddela någon gruppleadare och efter tävlingen när vi är på skolan lämnar ingen logi områden utan ledare.

## Kvällsaktivitet

På lördag kl 17:44 efter tävlingen och middagen är det basketmatch mellan Södertälje och Uppsala. Det är fritt inträde för tävlingsdeltagarna och ledarna. Baskethallen är i anslutning till friidrottshallen. De som önskar gå på matchen måste meddela ledare.

## Tävlingskläder och Mittsvenska laget-tröja:

Du tävlar i din förenings tävlingskläder förutom på stafetten. Den gula mittsvenska lagtröjan som du får under samlingen använder du under dagarna utanpå överdragskläder och den bär du om du springer stafett. De som varit med tidigare tar med sig tröjan de fick då. Det kommer enbart finnas tröjor till F/P13 samt de i F/P14 som anmält in att de saknar tröja. Ledare lånar Mittsvenska tröjor som de sedan lämnar tillbaka på söndagen.

## Länk till PM, tidsprogram

[Inbjudan – Regionmästerskapen Svealand 2024 \(sodertaljeif.se\)](https://sodertaljeif.se)

Hoppas att du nu är riktigt sugen på att följa med till Södertäljehallen, ta på dig Mittsvenska lagtröjan och kämpa tillsammans med oss och de andra som blivit uttagna!

### Med vänlig hälsning och önskan om en härlig friidrottshelg!

Lagledarna Mittsvenska laget 2024

Annica Hjorth, Krikor Krekorian, Christina Ridderstråle, Anna Stenberg, Jenny Axelsson

Annica Hjort, Mittsvenska FIF/Säters IF, [annica\\_hjorth@hotmail.com](mailto:annica_hjorth@hotmail.com), 070-409 29 26

Krikor Krekorian Upsala IF, [krikorkrekorian@gmail.com](mailto:krikorkrekorian@gmail.com) 076-917 11 53

Jenny Axelsson Gefle IF, [jennyax@hotmail.com](mailto:jennyax@hotmail.com) 070-693 30 59

Anna Stenberg Rånäs 4H, 072-070 97 21

(Christina Ridderstråle Mittsvenska FIF/Bålsta IK, [mittsvenskafif@gmail.com](mailto:mittsvenskafif@gmail.com), 070-814 41 01)

#Mittsvenskalaget

## Kontaktuppgifter

Namn	Klubb	Telefonnummer	Ansvarsområde
Johanna Rander	Upsala IF	070-595 56 77	Gruppledare P14
Pierre Bergsten	Kvarnsveden	070-577 31 56	Gruppledare P14
Niklas Hulten	Upsala IF	070-938 02 84	Gruppledare P13
Stina Jonsson	Gefle IF	073-995 42 44	Gruppledare F14
Jörgen Jansson	Rånäs	070-944 64 19	Gruppledare F14
Daniel Erlingsson	Bålsta IK	070-388 64 41	Gruppledare F13 (P13)
Charlotta Enghag	Bålsta IK	070-406 83 97	Gruppledare F13
Rory Davis	Upsala IF	070-734 68 11	medeldistans lördag/sprint & häck
Emil Nilsson	Kvarnsveden	070-211 93 91	medeldistans lördag
Stefan Eriksson	Ludvika	070-417 63 74	kast
Markus Andersson	Leksand	073-929 61 19	höjd
Tomas Myhrberg	Alunda	073-975 25 25	kast
Claes Littorin	Alunda	070-856 96 92	längd/tresteg
Johan Frödin	Upsala IF	070-878 72 80	höjd
Anna Stenberg	Rånäs	070-318 77 33	sprint/häck
Marcus Lundstedt	Rånäs	072-070 97 21	medeldistans/stav - stöd P14 höjd
Krikor Krekorian	Upsala IF	076-917 11 53	längd/tresteg
Jenny Axelsson	Gefle IF	070-693 30 59	stöd F14 stav
Annica Hjorth	Mittsvenska	070-4092926	Huvudansvarig

