

PM Regionsmästerskap (RM)16-17 mars i Södertälje

Lag Öst och Väst uppdaterat den 8 mars

Varm välkomna till RM, årets roligaste och häftigaste tävling!

Här kommer viktig information, vi ber er läsa ALL info och gå igenom vad som gäller med era grupper/barn.

SAMLING

Vi träffas lördag den 16 mars kl 8.30 i friidrottshallen, Södertälje, Rektorsvägen 2.

Leta upp Gotland Stockholms "hörna" för att hämta ut din tröja och träffa din lagledare.

Vi har en kortare samling kl 8.45, då får ni träffa er lagledare, våra grencoacher och ta ut er lagtröja; vita för lag Väst och svarta för Öst. Alla ledare bär röda tröjor.

Vi ser gärna att **alla** kommer till kl 8.30 (ledare 8.00). Vi är många ca 240 aktiva och 20 ledare. Därför hinner vi inte med laginfo löpande under dagen. Första start är 10.00. Vi ber även hemmacoacher hjälpa till med att dela ut tröjor m m.

SJUKDOM

Blir ni sjuka och inte kan närvara, kontakta:

Lag Öst: jeanette.stenson-hallgren@08fri.se, 070-7570543 (sms)

Lag Väst: erik.bowallius@hotmail.com, 070-4011530 (sms)

OBS! Vid sjukdomsfall utan läkarintyg faktureras fullt pris. Vi kan inte längre boka av något. Senast den 20 mars måste läkarintyg vara inskickat till jeanette.stenson-hallgren@08fri.se

LAGTÄVLING

Tänk på att detta är en lagtävling, så avvik inte från era starter. **ALLA** starter räknas in i poängberäkningen. Så oavsett placering bidrar **ALLA** till laget. Förutom deltagarpoäng ges resultatpoäng till de tre främsta i varje gren. Svealandsmästare koras och topp-3 i varje gren erhåller medalj.

BOENDE och MAT

För er som bokat boende:

Vi bor på skolsalsgolvet på Täljegymnasium, ett stenkast från arenan. Vuxna finns i varje rum. Ta med liggunderlag/madrass och era hygienartiklar. Boendelista, se längst ner i PM:et.

Avvik inte från arenan eller skolan utan att först haft kontakt med din lagledare.

På lördagskvällen ska vi gå på Basket, ca 50m från boendet/arenan. För er som hellre stannat kvar i skolan och "softar" finns ledare kvar i skolan.

För ALLA (mat är bokat för distriktets samtliga aktiva och uttagna ledare)

All mat, frukost, luncher och middag äts i Rosenborgsskolan, ett stenkast från arenan och boendet. Det råder totalt **FÖRBUD** mot alla sorter av **NÖTTER** och **JORDNÖTTER** då både vi och andra distrikt har flera allergiska. För er som angett allergier, har allergilista skickats till arrangören. På söndagsmorgon hjälps alla åt att städa/iordningsställa klassrummen.

TÄVLINGEN

Tidsprogram/PM kommer att publiceras på Södertälje friidrotts hemsida. Vissa krockar kan ske, vid dessa fall hjälper er lagledare och grencoacher de som inte har sin hemmacoach med. Läs PM noga, vad gäller avprickning m m. Era lagledare kommer också att hjälpa till.

Här finns tidsprogram och tävlingens PM:

[Regionmästerskapen Svealand 2024 \(sodertaljeif.se\)](http://sodertaljeif.se)

Tänk på att pricka av dig och vara på i god tid till din start.

UPPVÄRMNING

Ytor för uppvärmning i friidrottshallen är begränsad.

Uppvärmning inomhus

Lördag mellan 9-13.30 C-hallen (baskethallen)

Resterande av lördagen i Täljegymnasiet idrottshall, 100 meter från arenan.

Idrottshallen är en fullstor idrottshall med plats för stegringar, löpskolning, stretching med mera. Det kommer att finnas häckar. Inga spikskor är tillåtna i uppvärmningshallen. Vad som gäller för söndag återkommer vi med.

Uppvärmning utomhus

Självklart går det bra att värma upp utomhus. Friidrottsarenan ute ligger i anslutning till innehallen.

PUBLIK

Södertälje Friidrottshall är en liten hall utan någon större läktare eller möjlighet till stor publik.

Enbart Stockholms båda lag och ledare blir ca 260 personer, till det kommer övriga två lag, funktionärer och publik. Så låt i första hand distriktsledare och hemmatränare få plats att coacha barnen. Distriktets ledare har röda tröjor.

Varmt välkomna!

Nu köööör vi!

Jeanette (ÖST), Erik (VÄST) och hela teamet

Gå med i vår Facebookgrupp (nu över 300 medlemmar).

Gruppen heter ***Svealands Regionsmästerskap RM friidrott.***

Här kommer vi lägga upp bilder, skriva inlägg m m. Så häng med oss !

BOENDE Fördelning och lagledare

Ledare som får boenderum senare (beroende på om nån blir sjuk)

Mattias Jergmar (killrum), Stellan Back (Killrum), Anneli Ehlerding (tjejrum); Nadja Petersen(tjejrum).

Detta gäller även huvudledarna Erik Bowallius (killrum) och Jeanette Sténson Hallgren (tjejrum).

Ev. kan någon mer ledare tillkomma.

SAL	kvm	Boende LAG	Lagledare	Bor i rummet
B200	45	Extrarum ledare	Huvudledare ÖST	Jeanette Sténson Hallgren mfl
B202	56	P14 Väst (17)	Olof Köhn	Olof Köhn
B207	57	P14 Öst (19)	Ulf Ribacke	Ulf Ribacke
B209	85	F14 Väst (26)	Nathalie Wetterstrand	Nathalie Wetterstrand
B210	58	F14 ÖST (19)	Mattias Jergmar	Melissa Kotte
B300	64	EJ ANVÄNDAS		
B302	58	EJ ANVÄNDAS		
B400	64	F13 Väst (26)	Emma Tholander	Emma Tholander
B401	63	P13 Väst (19)	Anneli Ehlerding	Erik Bowallius
B402	71	F13 Öst (22)	Per Altenberg	Yvonne Oliviera
B403	54	P13 Öst (19)	Yvonne Oliviera	Per Altenberg
B408	171	Extrarum ledare	Huvudledare VÄST	Erik Bowallius mfl

DISTRIKTETS GRENCOACHER

Längd/tresteg	Melissa Kotte
Längd/tresteg	Marcus Silvell
Stav	Stellan Back
Höjd	Patrik Glans
Höjd	Rafael Davidgård
Sprint/Häck	Michael Gobitchek
Medeldistans	Nadja Petersen
Kula/vikt	Tommy Wetterstrand
kula/vikt	Tony Carlsson

Lagledarna samt Jeanette och Erik kommer också att hjälpa till med coaching om så behövs.