



Kallelse

Nu är det äntligen dags för Regionsmästerskapen! Vi hoppas ni är laddade och redo för en tävlingshelg tillsammans med hela distriktet.

Datum: 13-14 september 2025.

Plats: Södertälje IP, Idrottsvägen 2, Södertälje.

Samling lördag

Kl. 10.30: Samling vid Gotland- Stockholms "hörna" för närvaro och uthämtning av lagtröja - vita för lag Väst och svarta för Öst. Alla ledare bär röda tröjor. Alla aktiva ska checka-in och hämta ut sin tröja på lördagen, oavsett tävlingsdag eller tid.

Kl. 11.00: Kortare genomgång av dagen med lagledare och grencoacher.

Kl. 12.00: Tävlingsstart

Samling söndag

Kl. 08.30: Snabb genomgång med huvudledare och grencoacher.

Kl. 09.00: Tävlingsstart

Boende

Boende anordnas i skolsal (hårt underlag) i Rosenbergsskolan och/eller Täljegymnasiet ca 100 meter från tävlingshallen. Mat serveras i Rosenbergsskolans matsal som ligger i direkt anslutning till tävlingsarenan.

Paket 1	Paket 2	Paket 3
1400 kr	1100kr	600kr
Övernattning	Måltider lör lunch + middag, sön lunch	Startavgifter
Måltider lör lunch+middag, sön frukost + lunch	Startavgifter	
Startavgifter		

Tävlingskläder

De aktiva får tävla i valfri klädsel förutom på stafetten där distriktströjan är obligatorisk.

Tider, tidsprogram och PM

Startar kl.12.00 lördag 13/9 , avslutas ca 16.00 söndag 14/9.

För tidsprogram: [Tidsprogram RM ute](#)

PM: [PM för tävlande](#)

	P14	P13	F14	F13
Lördag	80m 800m 2000m 300m häck Stav Längd Slägga Spjut	60m 600m 200m häck Höjd Tresteg (inomhus) Kula Diskus	80m 800m 2000m 300m häck Stav Längd Slägga Spjut	60m 600m 200m häck Höjd Tresteg (inomhus) Kula Diskus
Söndag	300m 1500m hinder 80m häck Höjd Tresteg (inomhus) Kula Diskus 4x80m	200m 1500m 60m häck Stav Längd Slägga Spjut 5x60m	300m 1500m hinder 80m häck Höjd Tresteg (inomhus) Kula Diskus 4x80m	200m 1500m 60m häck Stav Längd Slägga Spjut 5x60m

Källa: [Inbjudan – Regionmästerskapen Svealand 2025](#)

Ledare

Lagen kommer följas av en huvudledare som ansvarar för lagen under helgen, tillsammans med grencoacher.

Presentation av huvudledare:

LAG VÄST:

F13/P13 Michael Pettersson

F14/P14 Hannes Johansson

LAG ÖST:

F13/P13 Oliver Ericsson

F14/P14 Anna Bergin

Presentation grencoacher:

Hopp: Rafael Davidgård

Löpning: Stefan Borensjö & Per Altenberg

Kast: Elias Lind

Häck: Esther Sahlqvist & Anna-Karin Olsson

Packlista sova över

- Luftmadrass (en per/pers, dblmadrass=2pers)
- Täcke
- Kudd
- Lakan
- Pyjamas
- Tandborste + tandkräm
- Necessär
- Myskläder
- Underkläder

Packlista alla

- Skor
- Vattenflaska
- Mellis
- Överdragskläder

Sjukdom

Blir ni skadade/sjuka och inte kan närvara, kontakta:

Maja Forsberg på Gotland-Stockholms Friidrottsförbund - maja.got-sto@friidrott.se eller 070-320 83 80.

OBS! Vid sjukdomsfall utan läkarintyg faktureras fullt pris. Vi kan inte längre boka av något. Senast den 19 september måste läkarintyg vara inskickat till maja.got-sto@friidrott.se.

Lycka till med sista förberedelserna!

Vid frågor vänligen kontakta,

Maja Forsberg

Gotland-Stockholms Friidrottsförbund

Telefon: 070-320 83 80

Mail: maja.got-sto@friidrott.se