

# Deltagar-PM Regionsmästerskap (RM)14–15 sep i Täby

## För Gotland-Stockholms lag Öst och Väst uppdaterat den 10 sep-24

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. Sprid gärna infon till alla berörda.

### **SAMLING**

**Vi träffas lördag den 14 sep kl 10.45 Vid Tibblevallen, Täby, Åva Skolgränd 4-6.**

Leta upp Gotland Stockholms Täkt (lånat från Hammarby friidrott) för att hämta ut din tröja, nummerlapp och träffa din lagledare.

Våra lagtröjor är vita för lag Väst och svarta för Öst. Alla distriktsledare bär röda tröjor.

**Vi ser gärna att alla kommer till samlingen kl 10.45.** Vi är många, ca 220 aktiva och 15 ledare. Därför hinner vi inte med laginfo löpande under dagen. Första start är 12.00. 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](mailto:jeanette.stenson-hallgren@08fri.se), 070-7570543 (sms)

Lag Väst: [minnasilvell@yahoo.com](mailto:minnasilvell@yahoo.com), 072-3365456 (sms)

**OBS!** Vid sjukdomsfall/annat utan läkarintyg faktureras fullt pris. Vi kan inte längre boka av något. Senast den 21 september måste läkarintyg vara inskickat till: [jeanette.stenson-hallgren@08fri.se](mailto: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 lag/gren. Svealandsmästare koras och topp-3 i varje gren erhåller medalj.

### **MAT och BANKETT**

*För er som bokat lunch och bankett.*

All mat, luncher och bankett äts i Åva gymnasium, ett stenkast från arenan. 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.

### **Mattider**

Lunch Lördag 11.00 -14.30

Middag Lördag 18.00-19.30 (bankett)

Lunch Söndag 10.30-14.00

### **Bankett**

Bankettens middag serveras 18.00-19.30 i Åva gymnasium, samma lokaler som lunchen.

Cirka 19.30 kommer en hemlig friidrottsgäst att prata om sin idrottskarriär i aulan bredvid och cirka 20.15 slås dörrarna upp till kvällens häftiga **disco!!**

Tiderna är ungefärliga och beroende av när tävlingen slutar på lördagen. Alla kommer att hinna äta. Kl 21.30 stängs musiken av och då är det dags att lämna lokalen och förbereda sig för morgondagens tävlingar.

### **TÄVLINGEN**

Tidsprogram/PM är publicerat på Täby 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:**

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

[Täby IS Friidrott - Svealandsmästerskapen 2024 - Svenskalag.se \(tabyfriidrott.se\)](https://tabyfriidrott.se)

**AVPRICKNING**

Avprickning i **alla** grenar via [EasyRecord](https://EasyRecord.com) senast **1 timme före grenstart**.

Ingen avprickning till finaler.

**OBS! För tresteg, ange vilken plank/zon du önskar hoppa från. Detta görs i Infotältet.**

**UPPROP**

Muntligt upprop i alla grenar i anslutning till grenens startplats.

- Löpgrenar – 10 min före utsatt starttid
- Teknikgrenar förutom stavhopp – 20 min före utsatt starttid
- Stavhopp – 40 min före utsatt starttid.

Den som vid utsatt uppropstid redan tävlar i annan gren, be någon meddela uppropet.

**UPPVÄRMNING**

Uppvärmning sker på ytor utanför arenan, på bortre raksträcken under förutsättning att det inte är några rundbanelopp, alternativt i intilliggande Tibblehallen 5.

OBS!! Det är parkettgolv i inomhushallen, spikskor får inte användas.

**STAFETTER**

Distriktet kommer att starta med två stafettlag per lag, totalt 16 lag.

Är du intresserad av att springa, meddela din lagledare/stafettcoach.

Är du uttagen att springa stafett men fått förhinder, meddela omgående din lagledare/stafettcoach.

Information om samlingsplats för att träna inför stafetterna ges av lagledare/stafettcoach.

Varmt välkomna!

Nu köööör vi!

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

Gå med i vår Facebookgrupp (nu över 400 medlemmar).

Gruppen heter **Svealands Regionsmästerskap RM friidrott**.

Här kommer vi lägga upp bilder, skriva inlägg m m.

Huvudledare/Projektledare ansvarig ÖST Jeanette Sténson Hallgren  
Projektledare ansvarig VÄST Minna Silvell

Ej nötter,laktos, rött kött  
Ej laktos,ej fisk

Lagledare	Namn	Klubb	Telefon	Mail	Övrigt
Lagledare Öst födda 2010 tjejer	Mattias Jergmar	Boo IF	070-6317066	<a href="mailto:mattias@jergmar.se">mattias@jergmar.se</a>	Glutenfri kost Lunch/Bankett
Lagledare Öst födda 2010 killar	Sofia van der Meiden	Täby	070-9557899	<a href="mailto:sofie_vandermeijden@hotmail.com">sofie_vandermeijden@hotmail.com</a>	Inga allergier Lunch/Bankett
Lagledare Öst födda 2011 tjejer	Per Altenberg	Turebergs FK	076-0065453	<a href="mailto:Per.altenberg@gmail.com">Per.altenberg@gmail.com</a>	Inga allergier Lunch/Bankett
Lagledare Öst födda 2011 Killar	Sara Wäsström	Spårvägen	073-9271525	<a href="mailto:sarawasstrom@hotmail.com">sarawasstrom@hotmail.com</a>	Inga allergier Lunch/Bankett

Lagledare Väst födda 2010 tjejer	<b>Minna</b>				
Lagledare Väst födda 2010 killar	Olof Köhn	Sundbybergs IK	070-2631611	<a href="mailto:olof.kohn@gmail.com">olof.kohn@gmail.com</a>	Inga allergier Lunch/Bankett
Lagledare Väst födda 2011 tjejer	Emma Tholander	Hammarby IF	070-8848952	<a href="mailto:emma.tholander@hotmail.com">emma.tholander@hotmail.com</a>	Inga allergier Lunch/Bankett
Lagledare Väst födda 2011 killar	Melissa Kotte	Hammarby IF	073-8256042	<a href="mailto:melissabuckley75@yahoo.com.au">melissabuckley75@yahoo.com.au</a>	Ej kött

Samtliga lagledare följer med sitt lag och hejar på dem, ev hjälper de även till som coacher.

#### Grencoacher

Längd/tresteg	Marcus Silvell	Huddinge	070-7812959	<a href="mailto:mackesilvell@hotmail.com">mackesilvell@hotmail.com</a>	Inga matallergier/Lunch bokad
Stav Kommer 12.30	Petra Olsen			<a href="mailto:olsenmpetra@gmail.com">olsenmpetra@gmail.com</a>	Inga matallergier/Lunch bokad
Höjd	Rafael Davidgård	Bromma	070-5895430	<a href="mailto:rafael.davidgard@gmail.com">rafael.davidgard@gmail.com</a>	Inga allergier/Lunch bokad
Gottlands ledare	Daniel Enekvist	Visby IF Gute	070-4224470	<a href="mailto:danteenekvist@icloud.com">danteenekvist@icloud.com</a>	Inga anmälda allergier/Lunch + bankett bokad
Spjut + sätta upp tält	Peter Wickström	Hammarby IF			Inga anmälda allergier/Lunch bokad
Övriga kastgrenar + sprint/Häck saknas					

#### Admin hjälp

Hjälper till med tröjor/ Infotältet Enbart lördag	Yvonne Oliviera	Hanvikens SK	073-3703879	<a href="mailto:yvonne.oliveira@telia.com">yvonne.oliveira@telia.com</a>	ev Lunch
Hjälper till med tröjor/ Infotältet nån dag ev också behjälplig vid grenar	Sara Wilkinsson	Hammarby IF	070-844 54 67	<a href="mailto:sarawilkinson.dietist@gmail.com">sarawilkinson.dietist@gmail.com</a>	ev Lunch

#### Stafettcoacher

14 år ÖST	Ulf Ribacke	Turebergs FK	070-4975196	<a href="mailto:ulf.ribacke@ki.se">ulf.ribacke@ki.se</a>	
13 år ÖST	Nadja Peterssen	Turebergs FK	0739-800 500	<a href="mailto:nadja_petersen@hotmail.com">nadja_petersen@hotmail.com</a>	

# Stafettlag RM Ute 2024 ÖST

Vi har två stafettlag per klass, version 10 sep 24

## LAG ÖST, P14 4x80m, två lag

Hanwen Dong, Tureberg  
Anton Wårre, Danderyd  
Emil Ribacke, Tureberg  
Jakob Lindberg, Hellas  
Love Lindberg Tureberg  
Viktor Magnusson, Hellas  
Maximilian van der Meiden, Täby  
Malte Sandén, Tureberg

*EJ löpordning enbart uttagning*

Reserver

Suri Skantz, Spårvägen  
Oskar Lyberg, Täby

*Tackat nej*

Elijah Hallberg Hossain, Tureberg  
Henrik Östlind, Tureberg

## LAG ÖST, P13 5x60m, två lag

Edvin Bergendahl, Täby  
Tudor Tocca, Tureberg  
Julian Iaconis, Tureberg  
Mathias Lindgren, Tureberg  
Karl Fyrberg, Täby  
Samuel Petersen, Tureberg  
Love Ahlepil, Tureberg  
Alvin Forsgren, Hanviken  
Hugo Görling, Täby  
Vakant

*EJ löpordning enbart uttagning*

Reserver

Olof Sundqvist Jangert, Spårvägen  
Valter Enbuske, Åkersberga

*Tackat nej*

Bruno Kjellgren, Boo

## LAG ÖST, F14 4x80m, två lag

Ema Avramova, Tureberg  
Elin Aneby, Tureberg  
Elsa Herlin, Täby  
Leonora Wessén, Boo  
Frida Hultén Skrzeczynski, Spårvägen  
Julia Lindquist, Hellas  
Selma Karlén, Boo  
En plats vakant

*EJ löpordning enbart uttagning*

Reserver

Elin Jernberg, Täby, kan förmodligen inte  
Emma Håkansson, Tureberg

*Tackat nej*

Isabella Byberg, Täby (Nyuttagen)

## LAG ÖST, F13 5x60m, två lag

Maja Envall, Tureberg  
Nellie Eiving, Åkersberga  
Maya Molin, Boo  
Meja Tunmar Blonde, Spårvägen  
Emi Rees, Spårvägen  
Jaqueline Torgner, Lidingö  
Rachel Lu, Tureberg  
Nova Westman, Ösmo Nynäs  
Mira Minör, Tureberg  
Matilda Dillner, Tureberg

*EJ löpordning enbart uttagning*

Reserver

Linnea Helleblad, Täby IS  
Matilda Ragne, Lidingö  
Astrid Kallin, Spårvägen

*Tackat nej*

Aveline Glögglar Grandell, Täby, 8.52

# Stafettlag RM Ute 2024 VÄST

Vi har två stafettlag per klass

## **LAG VÄST, P14 4x80m, två lag**

Fritiof Wärn, Hässelby SK  
Lucas Bergman, Huddinge AIS  
Elias Riml, Mälardalens SK  
Victor Herge, Hässelby SK  
Ebbe Engström, Hässelby SK  
Edvin Möller, IF Linden  
Isak Söderhäll, Hässelby SK  
Aston Norrenge, Huddinge AIS

*EJ löpordning enbart uttagning*

Reserver

Svante Djurstedt, Hammarby IF  
Joel Köhn, Sundbyberg

*Tackat nej*

## **LAG VÄST, F14 4x80m, två lag**

Wilma Wallsten, Huddinge  
Malva Gille-Grenmark, Sundbyberg  
Wilma Silvell, Huddinge  
Léonie Gobitschek, Bromma IF  
Nora Smetana, Sundbyberg  
Isabella Glod, Hammarby  
Hedvig Ulvenfalk Berg, Mälardalens IK  
Astrid Landegren, Bromma IF

*EJ löpordning enbart uttagning*

Reserver

Hedda Strömö, Hammarby IF  
Maja Westerdahl, Tumba

*Tackat nej*

## **LAG VÄST, P13 5x60m, två lag**

Alexander Vatsel, Mälardalens IK  
Anton Svalstedt, Huddinge AIS  
Odin Östman, Österhaninge IF  
Sixten Eneqvist, Huddinge AIS  
Theo Theorin, Österhaninge IF  
Anton Lilja, Mälardalens IK  
Tage Niklasson, Hammarby IF  
Sebastian Kotte, Hammarby IF  
Gustav Löwing, Väsby IK  
Ville Axelsson, Hammarby IF - TILLFRÅGAD

*EJ löpordning enbart uttagning*

Reserver

*Tackat nej*

Svante Johansson, Väsby IK  
Edvin Isacson, Huddinge AIS

## **LAG VÄST, F13 5x60m, två lag**

Signe Tholander, Hammarby IF  
Hanna Lörenskog, Bromma IF  
Julia Zettergren, Mälardalens IK  
Ingrid Janson, Hässelby SK  
Tyra Åsberg, Huddinge AIS  
Estelle Gobitschek, Bromma IF  
Elin Jansson, Kungsängen FK  
Vega Glauser, Mälardalens IK  
Siri Lindahl, Bromma IF  
Svea Hallestrand, Huddinge AIS

*EJ löpordning enbart uttagning*

Reserver

Vera Pell, Hässelby SK

*Tackat nej*