



## Kallelse

Nu till helgen är det äntligen dags för Regionsmästerskapen 2025! Vi hoppas ni är laddade och redo för en tävlingshelg tillsammans med hela distriktet.

**Datum:** 15–16 mars 2025.

**Plats:** Södertäljehallen, Rektorsvägen 2, Södertälje.

### Samling lördag

Kl. 10.00: 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. 10.45: Kortare genomgång av dagen och ni träffa era lagledare och våra grencoacher.

Kl. 12.00: Tävlingsstart

### Samling söndag

Kl. 08.00: Samling, för snabb genomgång av dagen.

Kl. 09.00: Tävlingsstart

### Tävlingskläder

De aktiva tävlar i t-shirten som dem hämtar ut på lördagsförmiddagen. Det går bra att ha med sig föreningskläder att värma upp i och ha med ifall olycka som spilla eller tappa bort t-shirten.

### Tider, tidsschema och PM

Startar 12.00 lördag 15/3, avslutas ca 16.00 söndag 16/3.

För tidschema: [Tidsprogram RM inomhus 2025-03-15-16](#)

PM: [PM Regionmästerskapen 13-14 år 2025](#)

<b>Lördag</b>	60m 1000m Stav Längd Vikt 9.08 kg	60m 800m Höjd Tresteg Kula 3,0 kg	60m 1000m Stav Längd Vikt 7,26 kg	60m 800m Höjd Tresteg Kula 2,0 kg
<b>Söndag</b>	200m 60mh Höjd Tresteg	200m 60mh Stav Längd	200m 60mh Höjd Tresteg	200m 60mh Stav Längd

	Kula 4,0 kg Stafett 3x200m	Vikt 7,26 kg Stafett 3x200m	Kula 3,0 kg Stafett 3x200m	Vikt 5,45 kg Stafett 3x200m
--	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

Källa: [Södertälje IF: Inbjudan – Regionmästerskapen 2025](#)

## Ledare

Lagen kommer följas av en huvudledare som ansvarar för sitt lag under helgen, tillsammans med ledare från representerade föreningar.

## Presentation av huvudledare:

### LAG VÄST:

**F13** Petra Eklund, Duvbo IK + Petra Nyman, Bromma IF

**P13** Daniel Sahlén, Bromma IF

**F14** Emma Tholander, Hammarby IF

**P14** Melissa Kotte, Hammarby IF

### LAG ÖST:

**F13** Stefan Borensjö, Turebergs FK

**P13** Anna-Karin Olsson, Turebergs FK

**F14** Per Altenberg, Turebergs FK

**P14** Carlos Oliveira, Hanvikens SK

## Presentation grencoacher:

Nadja Pettersen, Turebergs FK – Sprint och häck.

Fredrik Lörenskog, Bromma IF - Längd och tresteg.

Anders Lantto, Turebergs FK - Höjd.

## Packlista sova över

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

## Packlista alla

- Skor
- Vattenflaska
- Mellis
- Överdragskläder

- Myskläder
- Underkläder

## **Sjukdom**

Blir ni sjuka och inte kan närvara, kontakta:

Maja Forsberg på Gotland-Stockholms Friidrottsförbund - [maja.got-sto@friidrott.se](mailto: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 20 mars måste läkarintyg vara inskickat till [maja.got-sto@friidrott.se](mailto: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](mailto:maja.got-sto@friidrott.se)