

# Information RM LAG VÄST 2023

## Det preliminära Distriktslaget till Svealands Regionsmästerskap (RM) i Märsta 16–17 september presenteras

Uttagningsansvariga Minna Silvell och Erik Bowallius för lag VÄST presenterar Gotland-Stockholms distriktslag 13–14 år som tävlar på RM i Märsta den 16–17 september.

Vilka som tagits ut återfinns längst ner i dokumentet.

### Viktigt info!

Uttagningen har gjorts med lagets bästa i fokus, därför kanske inte alla fått just sin favoritgren.

RM är en lagtävling där vi kämpar tillsammans för att få så många poäng som möjligt. Oavsett placering i grenen tar de tre första poäng till laget. Därför är det av största vikt att vi har minst tre till start i varje gren (helst fler). Om någon aktiv saknas i första uttagningen, maila Minna snarast.

Vi kommer att publicera ytterligare information när det definitiva laget är klart.

Gå gärna med i vår Facebookgrupp för snabb info, "Svealands Regionsmästerskap RM friidrott".

### Bekräfta er medverkan

Det är viktigt att alla uttagna bekräftar sin medverkan senast **SÖNDAG 3 september kl 20.00**.

Via mail till uttagningsansvarige:

[minnasilvell@yahoo.com](mailto:minnasilvell@yahoo.com)

Bekräftelse sker i samråd med målsman och föreningstränare/-ledare.

Vi ser gärna att ni skickar er bekräftelse klubb- eller gruppvis, såklart kan ni skicka själva också.

Bifoga svar på följande i din bekräftelse (**SAMTLIGA UPPGIFTER**):

1. Namn, klubb och klass på den aktive
2. Kontaktuppgifter till målsman (namn, telefon och mailadress)
3. Tacka ja eller nej till samtliga grenar ni är uttagna till
4. Anmäla intresse i ytterligare gren/ar om du har mindre än fyra
5. Anmäl eventuella allergier eller specialkost
6. Anmäl annat viktigt för oss att veta om den aktive
7. Utebliven bekräftelse innebär att man ställer sin plats till förfogande för någon annan.

### Deltagaravgift

Den samlade kostnaden (startavgifter, boende, mat, funktionströja m m) för distriktslagets deltagare fördelas per aktiv och debiteras respektive förening i efterhand. Respektive förening bestämmer därefter om hela avgiften vidarefaktureras till den aktive eller om föreningen står för hela eller delar av kostnaden.

Stäm därför av med er förening vad som gäller hos er, så att ni vet detta innan ni bekräftar ert deltagande.

Det finns möjlighet till ersättning för deltagande föreningar att söka genom SFIF.

### Resa till Märsta

Den aktive tar sig själv till Märsta, Midgårdsvallen på lördag förmiddag, det går pendeltåg dit.

## Boende/mat

Boende lördag till söndag är i Arlandagymnasiet, ca 300m från arenan.

Ta med liggunderlag, sovsäck, handduk och egen kudde.

All mat serveras i matsalen på gymnasiet. Lunchen är matlådor som går utmärkt att hämta och ta med till arenan om så önskas. Vi serveras två luncher, en middag och en frukost.

För långväga gäster kan vi ordna boende i gymnasiet från fredag till söndag

Det är långa tävlingsdagar därför rekommenderas fickpengar till extra mellanmål under helgen.

## Medföljande ledare

Erik Bowallius (på-platsen-ansvarig), Alannah Hellstadius (lag Öst) och Minna Silvell (lag Väst) är ansvariga lagledare för Stockholmslagen, vilket innebär ansvar för ungdomarna och laget som helhet samt de praktiska delarna under resan.

Med på resan finns även en lagledare för varje åldersklass, samt ett tränarteam som hjälper till att coacha på plats. Det finns möjlighet att anmäla intresse att åka med som ledare/coach, kontakta:

[jeanette.stenson-hallgren@08fri.se](mailto:jeanette.stenson-hallgren@08fri.se) om du är intresserad av att vara ledare/coach.

I skrivande stund saknas lagledare för P14 (2009) och P13 (2010) för lag Väst samt sprint/häck coach.

### OBS! För alla medföljande ledare

Samtliga ledare som reser och bor med laget ska visa upp ett begränsat registerutdrag.

Vi uppskattar att alla medföljande tränare och föräldrar som finns på plats i Märsta hjälps åt för att på bästa sätt ta hand om och heja på alla våra ungdomar!

## Tävlingsinformation från arrangören

Tävlingen sker på Midgårdsvallen i Märsta. Mer info med tidsprogram m m publiceras den 11/9 på deras hemsida. Här kommer säkerligen även PM att finnas.

## Regler

Aktiv som ingår i laget, men är uttagen i tre grenar eller mindre, kan i samråd med uttagningsansvarige även anmälas i ytterligare gren (i mån av plats). Intresse om detta meddelas i samband med bekräftelse om deltagande i mästerskapet. För att slippa höga efteranmälningsavgifter kommer vi inte att godkänna några efteranmälningar.

## Återbud

På grund av arrangörens avbokningsregler kommer distriktet att debitera eventuella återbud som sker efter **4 september** (då vi lägger in lagen i anmälningsystemet Easyrecord). Vid sjukdom ska läkarintyg uppvisas.

## Frågor

Frågor besvaras i första hand av:

Jeanette Sténson Hallgren, 070-7570543, [jeanette.stenson-hallgren@08fri.se](mailto:jeanette.stenson-hallgren@08fri.se)

Erik Bowallius 070-4011530 eller mail, [erik\\_bowallius@hotmail.com](mailto:erik_bowallius@hotmail.com)

Nu Kör vi och har superkul ihop

Tillsammans är vi starka!

*Jeanette, Erik, Alannah och Minna*

## Lagindelning

### ÖST

Boo  
Brottby  
Danderyd  
Fredrikshofs Fri-IF  
IF Gute Gotland  
Hanviken  
Hellas  
Ingarö IF  
Kungsholmen  
Lidingö  
Nacka Värmdö  
Roma  
Spårvägen  
Tjelvar  
Tureberg  
Tyresö  
Täby  
Vallentuna  
Åkersberga  
Älta  
Ösmo-Nynäs  
Övriga Gotlandsklubbar

### VÄST

AIK  
Bromma  
Duvbo  
Hammarby  
Huddinge  
Hässelby  
IF Linnea  
Kungsängen  
Mälarhöjden  
Mälarö  
Sundbyberg  
Södertörn  
Triangeln  
Tullinge  
Tumba  
Väsby  
Österhaninge IF  
IF Linden

## Distriktslaget till Svealandsmästerskapen UTE VÄST

Klubbar	Aktiva	Klass	Grenar
Hammarby IF	Emmy Lindblom	F14	Kula, Slägga
Hammarby IF	Alma Eklöf	F14	Kula, Slägga
Hammarby IF	Astrid Bergström	F14	Stav, Kula, Spjut
Hammarby IF	Leia Finnbom Höglund	F14	Stav, Diskus, Slägga
Hammarby IF	Tyra Sternlind	F14	Längd, Kula, Diskus, Spjut
Hammarby IF	Stella Tuzovic	F14	Höjd, Tresteg
Hammarby IF	Agnes Roslund	F14	Höjd, Tresteg
Hammarby IF	Alba Laguna	F14	80mh, 300mh
Hammarby IF	Gwen Fagerström,	F14	Stafett, 80m, 300m, Längd, Tresteg
Hammarby IF	Malva Lönn	F14	Stafett, 80m, 300m, 80mh, längd
Hammarby IF	Lisa Palmheden	F14	Stafett, 80m, Längd
Hammarby IF	Amanda Broberg Rydqvist, Hammarby	F14	Stafett, 800m, Höjd, Spjut
Hammarby IF	Jonatan Borg	P14	stafett, 80m, 300m, 80mh, 300mh
Hammarby IF	Nicholas Chang	P14	stafett, 300m, 80mh, 300mh Tresteg
Hammarby IF	Theodor Gutke	P14	Höjd
Hammarby IF	Alessandro Mancinella	P14	Stafett, 80mh, 300m h, Längd, Höjd
Hammarby IF	Jumanne Hacket	P14	Stav, Kula, Diskus, Slägga
Hammarby IF	Hilda Järvinen	F13	600m, 1500m, stav, tresteg
Hammarby IF	Hedda Strömö	F13	stafett, 600m, 1500m, 60mh,
Hammarby IF	Tea Palm	F13	600m, 200mh, stav
Hammarby IF	Isabelle Glod	F13	höjd, slägga
Hammarby IF	Ingrid Asp	F13	höjd, längd
Hammarby IF	Annie Anjemo	F13	diskus, slägga
Hammarby IF	Märta Lundin	F13	slägga
Hammarby IF	Gabriel Dahlberg	P13	reserv stafett, 60m, 60mh, längd, tresteg
Hammarby IF	Svante Djurstedth	P13	reserv stafett, 60m, diskus, spjut, slägga
Hammarby IF	Ivar Janson	P13	600m, 1500m, höjd, längd
Hammarby IF	Hugo Wirteman	P13	stafett, 60m
Hammarby IF	Arvid Hörstedt	P13	tresteg
Hammarby IF	Klaus Heinonen	P13	tresteg, stav, diskus, spjut
Mälarhöjdens IK	Elin Tam	F14	Diskus, Spjut
Mälarhöjdens IK	Hilda Young Viklander	F14	Diskus, Spjut
Mälarhöjdens IK	Louisa Lilja	F14	80m, 300m, Stafett
Mälarhöjdens IK	Vera Neovius	F14	80m, 300m, Höjd
Mälarhöjdens IK	Lily Kylefjord	F14	Tresteg, Stav, Spjut
Mälarhöjdens IK	Anton Drufva	P14	300m, 800m, 2000m, 1500m hinder
Mälarhöjdens IK	Tor Zettergren	P14	2000m, 1500m hinder
Mälarhöjdens IK	Alfred Lorentzon	P14	Stav, Slägga
Mälarhöjdens IK	Samuel Härkegård Wulff	P14	Stav, Spjut
Mälarhöjdens IK	Ebba Göthlin	F13	Stafett, 60m, 200m, Tresteg,
Mälarhöjdens IK	Hedvig Ulvenfalk Berg	F13	Stafett, 60m, 60mh, 200mh, längd
Mälarhöjdens IK	Sofie Engberg	F13	höjd
Mälarhöjdens IK	Elias Riml	P13	stafett, 60m, 200m, 600m, längd
Mälarhöjdens IK	Albin Holmer	P13	längd, tresteg, kula, diskus
Mälarhöjdens IK	Petter Borgstrand	P13	höjd, stav, kula, diskus
Bromma IF	Nova Hedlund Carlsson	F14	80m, Höjd, Längd, Stafett
Bromma IF	Pixie Lento	F14	300m, 80mh, 300mh, höjd, Stafett
Bromma IF	Suvi Juntunen, Bromma	F14	800m, 2000m, 1500mhinder
Bromma IF	Emelie Lagerdahl	F14	Stav
Bromma IF	Elijah Andersson	P14	Stafett, 80m, 80mh
Bromma IF	David Ahlberg	P14	800m, 300mh, Höjd, Tresteg

Bromma IF	Leonie Gobitscheck	F13	stafett, 200m, 60mh, 200mh, längd
Bromma IF	Theresa Van Uelft	F13	kula
Bromma IF	Astrid Landegren	F13	kula
Bromma IF	Ellen Landegren	F13	stafett, 600m
Bromma IF	Eddie Carsten	P13	stafett, 200m, kula, slägga
Bromma IF	Jonatan Torszell	P13	60mh, 200mh, höjd
Bromma IF	Fritiof Wärn	P13	stafett, kula, spjut, diskus, slägga
Bromma IF	Victor Herge	P13	stafett,600m, 60mh, 200mh

Hässelby SK	Hilda Hellner Hågstrand	F14	800,2000m,1500mhinder, Tresteg
Hässelby SK	Selma Tjernstöm Milione	F14	80m,300m,Stafett
Hässelby SK	Sophie Adolfsson	F14	80m, 300m,Stafett
Hässelby SK	Åke Grönnesby	P14	Spjut
Hässelby SK	Gustav Rognes	P14	Stav
Hässelby SK	Hugo Dahl	P14	Tresteg, Stav
Hässelby SK	Moritz Bruch	P14	Tresteg
Hässelby SK	Karl Pell	P14	300m,800m,2000m, 1500mhinder
Hässelby SK	Alvin Daniels	P14	800m, 2000m, 300mh, 1500mhinder
Hässelby SK	Hugo Back Nilsson	P14	80mh, Spjut
Hässelby SK	Ida Lind	F13	stav
Hässelby SK	Lavina Sadiki	F13	spjut
Hässelby SK	Emelie Hjelm	F13	kula, diskus, spjut
Hässelby SK	Elin Aneby	F13	kula
Hässelby SK	Astrid Wetterstrand	F13	kula, spjut, diskus, slägga
Hässelby SK	Oliver Kjellin	P13	600m, 1500m
Hässelby SK	Ebbe Engström	P13	600m, stav, diskus, slägga
Hässelby SK	Hugo Klingvall Berglund	P13	höjd, stav, kula, spjut

Huddinge AIS	Esther Elliot	F14	Diskus,Spjut,Slägga
Huddinge AIS	Elvira Karstedt	F14	Kula,Diskus,Slägga
Huddinge AIS	Natalie Johansson	F14	Längd,Tresteg,Diskus
Huddinge AIS	Agnes Hjertzell	F14	300mh, Längd,Tresteg
Huddinge AIS	Elin Strandberg	F14	Höjd, Kula
Huddinge AIS	Theo Wikström	P14	Kula, Diskus, Spjut, Slägga
Huddinge AIS	Leo Carls	P14	Kula, Diskus, Spjut,Slägga
Huddinge AIS	Leo Sonesson	P14	300mh, reserv 80mh
Huddinge AIS	Joar Larsson	P14	stafett, 80m, längd
Huddinge AIS	Hannes Bergkvist	P14	800m,2000m,1500mhinder
Huddinge AIS	Ville Mårtensson	P14	80mh, kula
Huddinge AIS	Wilma Silvell	F13	reserv stafett, tresteg, spjut
Huddinge AIS	Amanda Wirén	F13	1500m, 60mh
Huddinge AIS	Wilma Wallsten	F13	stafett, 60mh, 200mh, längd
Huddinge AIS	Hilma Westling	F13	stav
Huddinge AIS	Alma Carlsson	F13	Diskus,Spjut,Slägga
Huddinge AIS	Lucas Bergman	P13	stafett, 60m, 200m 60mh, 200mh
Huddinge AIS	Aston Norrenge	P13	60mh, tresteg
Huddinge AIS	Benjamin Karlsson	P13	1500m, 200mh, diskus, slägga
Huddinge AIS	Sidney Kwinten	P13	60mh, längd, tresteg

Mälarö SK	Alicia Wallgren	F13	stafett, 60mh, 200mh, höjd
-----------	-----------------	-----	----------------------------

If Linnéa	Märta Nystrand Fock	F14	Kula, Diskus, Spjut
IF Linnéa	Hedda Mossberg	F14	300m, 800m, 2000m, 1500mhinder
IF Linnéa	Isabella Pantemo	F13	200m, 600m
If Linnéa	Alba Tell	F13	tresteg
IF Linnéa	Edit Nordlander	F13	600m,1500m
IF Linnéa	Castor Svanelid	P14	Tresteg, Diskus
IF Linnéa	Alexander Hulthén Gyllered	P14	300m,300mh,Diskus

IF Linnéa	Max Unger	P13	stafett, 60m, 200m, längd, höjd
Sundbybergs IK	Sofia Deresiewicz	F14	80mh, Tresteg
Sundbyberg IK	Signe Selmered	F14	800m, 2000m, 1500mhinder
Sundbyberg IK	Thomas Moussay	P14	800m, 2000m, 1500mhinder, reserv 300m
Sundbybergs IK	Kasper Laangevort	P14	80m, reserv 300m, reserv Stafett
Sundbyberg IK	Tim Franc	P14	Stafett80m, 300m
Sundbyberg IK	Filip Wincent	P14	Stafett, 80m, längd, höjd,Stav
Sundbyberg IK	Malva Gille-Grenmark	F13	Stafett, 60m,200m,Längd, Stav
Sundbyberg IK	Nina Caesar	F13	diskus, spjut, slägga
Sundbyberg IK	Emilia Wikner Lejdung	F13	1500m
Sundbyberg IK	Elvira Bengtsson Moström	F13	1500m ,reserv 600m
Sundbyberg IK	Nora Smetana	F13	60m, Stafett
Sundbyberg IK	Joel Köhn	P13	60mh, spjut, slägga
Sundbyberg IK	William Lindelöf	P13	200m, höjd
Väsby	Ema, Avramova	F13	stafett, 60m,200m,Tresteg,Längd
IFK Tumba	Vera Böregård	F14	Slägga
IFK Tumba	Maja Westerdahl	F13	reserv stafett, 60m, 200m
IFK Tumba	Freja Söderström	F13	200mh
IF Linden	Wilton Furubom	P14	stafett, 80m, längd
IF Linden	Edvin Möller	P13	stafett, 60m, längd
IF Triangeln	Geronimo Hultén	P13	Stafett, 60m