



# Svealands Regionsmästerskap på Gotland 9-11 sept för 13-14 åringar



## Information inför Svealands

### Avresa:

Gemensam buss (Palm & Gyll) från Tybblelundshallen **inpackning 6:30** på bussen **avgår 6:45**, till Gotlandsfärjan i Nynäshamn beräknad ankomst ca 9:30 till hamnen.

Bussen är utrustad med toalett säkerhetsbälte

Gotlandsfärjan fartyg SF1500 avgår från Nynäshamn kl 11:25 ankomst 14:55 Visby

### Incheckning;

Alla deltagare får utdelat ett personligt boardingcard - går sedan till incheckningen

får sin personliga platsbiljett och checkar in sitt bagage som ska lämnas in vid bagageinlämningen.

Förvara plastbiljettern tillgängligt och säkert då du kan behöva visa upp den under resan.

### Bagage:

Maxvikt per incheckat bagageenhet är 25 kg. Inlämnat bagage skall vara väl förpackat i väska eller liknande och vara uppmärkt med namn och telefonnummer.

Endast ett mindre handbagage är tillåtet på båtens passagerarutrymme maxmått 40x50x30 cm.

För mer information om resan se <http://www.destinationgotland.se/sv/farja/infor-resan/>

och här kan ni se information om mat och dryck, butik och andra aktiviteter ombord

<http://www.destinationgotland.se/sv/farja/under-resan/>

### Boende

Vi får hjälp att transportera bagaget från båten av arrangörerna till skolan. Närkelaget bor på Södervärnsskolan som ligger på promenadavstånd från båten. Boendet sker på hårt underlag och vi har tilldelats 4 salar.

Tillträde kl 16:00 entrékod och duschkod är 160960

Av hänsyn till andra gäster om omkringboende skall det vara tyst efter kl 22:00, gäller även utomhus

### Hemresan

Transport av bagage från Gutevallen till båten med hjälp av arrangörerna.

Avgår kl 16:00 från Visby hamn med Gotlandsfärjan fartyg SF1500 ankomst kl 19:15 Nynäshamn

Bussen hämtar upp oss kl 19:30 i Nynäshamn och beräknad ankomsttid till Tybblelundshallen är 22:10

Vi kommer inte att stanna på vägen hem för att äta utan vi åker direkt. Mat finns att köpa på båten för den som önskar. Incheckning och bagage hantering som vid utresan.

### Tekniskt möte

Hålls fredag den 9/9 klockan 20:30 i Solbergaskolans

### Avprickning

Ska göras i samtliga grenar senast 60 minuter före grenstart på listor uppsatta vid informationstältet

Personlig signatur. Ange årsbästaresultat om detta inte redan angivits i anmälan.

**Ej avprickad deltagare kommer inte att tillåtas starta.**

### Gemensam inmarsch

Alla aktiva samlas på grusplanen invid släggan, redskapsförrådet kl 8:45

### Upprop

Muntligt upprop i teknikgrenarna 20 min före grenstart utanför staketet som löper runt Gutevallen invid respektive gren uppmärkt med skylt. Upprop för löpgrenarna 15 minuter före start vid respektive startplats

### Poängberäkning

Distriktspoäng räknas i samtliga grenar, Max två deltagare per distrikt kan få poäng i respektive gren. Låt oss därför försöka få minst 2 deltagare i varje tävlingsgren

## Regler för regionsmästerskapen

- Klasserna är åldersbundna
- Varje distrikt får delta med max 8 deltagare i varje gren och klass.
- Som aktiv får du delta i fem individuella grenar samt stafett
- Varje distrikt får anmäla fler än ett stafettlag i varje klass

## Information från Närkes Friidrottsförbund

Hittar ni på hemsida [www.nerikefriidrott.se](http://www.nerikefriidrott.se) där länk finns och informationen kommer att uppdateras.  
Här hittar ni även information om medföljande ledare

## Viktigt att läsa Tävlings PM,

Finns på <http://idrottonline.se/VisbyIFGuteFIK-Friidrott/svealandsmasterskapen2016>

Tidsprogram och deltagarlista

## Mat

All mat serveras i Solbergaskolans matsal i anslutning till Gutevallen

Vi har bokat fullt matpaket för de allra flesta några har matpaket utan frukost.

Fredag; middag kl 17:30-20:30

Lördag; frukost kl 7:00-9:00

lunch kl 11:00-14:00

middag 17:00-19:00

Söndag frukost kl 7:00-9:00

lunch kl 11:00-13:00

## Kiosk

På Gutevallens övre läktare finns en enklare kiosk där kaffe smörgåsar, korv med bröd toast, fikabröd och andra kioskvaror. Betalning kontant eller Swisch

## Kvällsaktivitet kl 18:30-ca 20:15

Gutaniska lekar på Gutevallen prova på att dra hank, sparkbläistre, rövkrok, varpa och stångstörning.

Kom och utmana varandra i historiska lekar, drop-in Aktiviteten avslutas ca 20:00 i eldens tecken

## Packlista

Packa med er Närke t-shirten och ev College tröjan.

Ni som saknar närkekläder kan få dessa imorgon 8/9 på torsdag kväll då flera aktiva tränar på GIH kl 18:15.

Har ni ingen möjlighet att komma dit så är det möjligt att få tröjor innan bussen avgår

- Tävlingskläder, spikskor och fylld vattenflaska
- Sovsäck, liggunderlag, och kudde
- Toalett artiklar och ev. mediciner
- Kläder som ni trivs i
- frukt och mellanmål
- pengar för förtäring på båten under dit och hemresan

## Värdesaker

Ansvarar var och en för själva

*Med Vänliga Hälsningar*

*Camilla Björklund*

Närkes friidrottsförbund  
tfn 070-51 77 169

