



På uppdrag av Svealandsregionen Friidrott inbjuder Västerås FK till:

Regionsmästerskapen för pojkar och flickor 13-14 år 16-17 mars 2013 i QuickNet Arena

Grenprogram

Lördag 16 mars Första start 12:00

P14 200m, fö 1000m, 60m häck, längd, stav, kula

P13 200m, fö 800m, 60m häck, längd, stav, kula

F14 200m, fö 1000m, 60m häck, höjd, längd

F13 200m, fö 800m, 60m häck, höjd, längd

O.B.S. Om det blir final direkt på 1000m/800m, genomförs finalen på lördag!

Söndag 17 mars Första start 10:00

P14 60m, fi 1000m, höjd, tresteg

P13 60m, fi 800m, höjd, tresteg

P13 60m, fi 1000m, stav, tresteg, kula

F13 60m, fi 800m, stav, tresteg, kula

Klasserna är åldersbundna, dvs. yngre får inte vara med i äldre åldersklass.

Tävlingen avslutas med stafett 8x200m med två löpare från resp. klass (F13, F14, P13, P14).

Distrikten får anmäla valfritt antal stafettlag och bestämma vilken ordning löparna ska springa i.

Anmälan skall vara Västerås FK tillhanda senast den 4 mars på arrangemang@vasterasfriidrott.se eller på adressen Västerås FK, Kungsängsgatan 8, 721 30 Västerås. I anmälan anges namn, födelseår, klass, gren, samt personbästa i löpgrenar för att kunna göra riktig seedning. Varje distrikt får delta med 8 deltagare i varje gren och klass. Endast två deltagare per distrikt erhåller poäng. Deltagare får tävla i 4 grenar samt stafett per tävlingsdag. Deltagarna tävlar för sina föreningar men anmälan skall ske distriktsvis till arrangören.

Anmälningsavgift: 60 kr/ind.start och 150 kr/stafettlag insättes på Västerås FK's pg 20 38 45-3,

Efteranmälningar I mån av plats senast 60 minuter före resp. grenstart av ansvarig distriktsledare mot förhöjd avgift 80 kronor/gren och 150:/stafettlag. Byte av gren kostar inget extra.

Tekniskt möte: lördag den 16 mars kl. 11.00 i QuickNet arena.

PM och Preliminärt tidsprogram sänds till respektive distriktsförbund samt kommer att läggas ut på Västerås FK's hemsida, www.vasterasfriidrott.se senast den 8 mars.

Logi/Mat

Allt boende sker på hårt underlag i skolsalar på Viksängsskolan, som ligger ca 2 km från friidrottshallen.

Lunch lördag 11:00-14:00 Korvstroganoff, sallad, bröd, frukt och måltidsdryck. Serveras på Sportköket 150m från hallen

Middag lördag: Lasagne, sallad, frukt, bröd och mineralvatten, Serveras på Viksängsskolan där man även sover.

Frukost söndag 07:00-10:00 serveras på Viksängsskolan

Lunch söndag 11:00-14:00 Pasta+ skinksås, sallad, bröd, frukt och måltidsdryck. Serveras på Sportköket 150m från hallen.

Logi/mat paketet kostar 400 kronor/deltagare. Enbart lunch 70:-/dag och middag 70:-.

I samband med anmälan till tävlingen vill vi också veta hur många aktiva och ledare som vill ta del av mat- och övernattningserbjudandet och om det finns aktiva som behöver **specialkost**.

Går även att beställa enbart lunch

Vid anmälan ange följande:

- * Anmälan till tävlingen.
- * Antal paket (övernattning, lunch 2st, middag lördag och frukost söndag)
- * Antal lunchbiljetter extra som behövs lördag respektive söndag.

Upplysningar: Kansliet 021-13 59 60

Kiosk med möjlighet till enklare förtäring finns på tävlingsplatsen. Kiosk även på Viksängsskolan.

Medaljer och poängberäkning: Medaljer till placering 1-3 i alla individuella grenar + alla löpare i stafettlagen (placering 1-3). Poängberäkningen börjar med 18 poäng för segraren, oavsett antal deltagande distrikt, och ned till 1 poäng. (18, 17, 16, osv). Endast två deltagare per distrikt erhåller poäng. I stafetten 9 poäng för segraren och ned till 1 poäng.

GLÖM INTE att ni kan följa tävlingen "resultatlive" på vår hemsida www.vasterasfriidrott.se !

Välkomna till Västmanland och Västerås