**Svealandsmästerskapen 11-12 september i Kristinehamn**

**Vi är glada att kunna meddela att Värmlands friidrottsförbund har bjudit in till en av utomhussäsongens höjdpunkter - Svealandsmästerskapen för 13-14 åringar. Tävlingen arrangeras i Kristinehamn 11-12 september 2021.**

Vi, Christina Ridderstråle Bålsta IK, Anna Wängelin Upsala IF, Fredrik Lång Bålsta IK, Maria Nilsson Öhman Enköpings AIF och Kristina Westfeldt Upsala IF kommer att vara lagledare och ha hand om laget denna gång.

Vi kommer, med hjälp av er tränare, att sätta ihop ett Upplandslag. Vi skulle vilja ha kontaktuppgifter till den/de i er förening som vi ska ha kontakt med. Maila det till oss så snart det går till [ridderstrale.christina@gmail.com](mailto:ridderstrale.christina@gmail.com)

Nedan kan ni se vilka grenar som är aktuella. Fundera gärna på vilka grenar som era aktiva kan tänka sig att delta i. Vi kommer att åka buss till Kristinehamn och kommer därför behöva vara mer återhållsamma med deltagarantalet. Tänk på att de aktiva som skall delta bör ha tävlingsvana.

**Grenar Svealands:**

**Pojkar 14/Flickor 14 (2007):**  80 m, 300 m, 80 mh, 300 mh, 800 m, 1500 m hinder, 2000 m, längd, tresteg, höjd, stav, spjut, slägga, kula, diskus.

**Pojkar 13/Flickor 13 (2008):** 60 m, 200 m, 60 m häck, 200 mh, 800 m, 1500 m, höjd, stav, längd, tresteg, spjut, slägga, kula, diskus.

Stafetter: F/P 13 4x80 m, F/P 14 4x100 m

Fundera även på vilka som skulle vara bra att ha med i stafettlagen. Två tjejer och två killar från varje åldersgrupp bildar ett lag. Vi försöker få ihop så många stafettlag som det går då stafetterna brukar vara en härlig avslutning på tävlingshelgen.

Bifogat finner ni en excelfil där ni skriver in resultat för era aktiva. Vi behöver få in aktuella tävlingsresultat via er för att kunna skapa en rättvis uttagning och grenfördelning. Saknas resultat från innevarande säsong kan ni fylla i äldre resultat med en kommentar från när de är. Varje aktiv får delta i max 5 grenar samt stafett. Markera de 5 grenar som den aktive helst skulle vilja delta i med gult. Skriv bara i resultat i de grenar som den aktive kan tänka sig att tävla i. Tänk på att alla inte kommer att kunna delta i sina favoritgrenar då vi behöver fördela grenar så att vi får ett så komplett lag som möjligt.

**OBS – Vi vill ha in er resultatsammanställning senast den 22 augusti (skickas till anna.milbrink@gmail.com)**

**Om era aktiva tävlar efter 22 augusti kan ni komplettera med de nya resultaten genom att meddela någon av oss lagledare. Sista dagen för att skicka in kompletterande resultat är den 3 september.**

Vi bifogar även ett brev som vi önskar att ni kan maila ut, eller skriva ut och dela ut, till era aktiva 13-14 åringar.

Under helgen i Kristinehamn behöver vi vara flera ledare på plats. Vi återkommer till det inom kort, men vi hoppas att intresset är stort att vara med och stötta de aktiva som kommer att delta.Då är man ledare för alla från Uppland och inte bara de aktiva från den egna föreningen. Vi brukar dela upp oss i grenansvariga och åldersansvarig. Det har tidigare fungerat mycket väl.

**Med vänliga hälsningar**

*Era lagledare: Christina Ridderstråle Bålsta IK, Anna Wängelin Upsala IF, Fredrik Lång Bålsta IK, Maria Nilsson Öhman Enköpings AIF och Kristina Westfeldt Upsala IF*

**Kontaktuppgifter:**

Christina Ridderstråle: 0708-144101; [ridderstrale.christina@gmail.com](mailto:ridderstrale.christina@gmail.com)

Anna Wängelin: 0704-718846; anna.milbrink@gmail.com

Fredrik Lång: 070-6712356; [fredrik\_lang@telia.com](mailto:fredrik_lang@telia.com)

Maria Nilsson Öhman: 0760-484812; [maria.nilsson.ohman@gmail.com](mailto:maria.nilsson.ohman@gmail.com)

Kristina Westfeldt: 070-2527272; [kristina@westfeldt.com](mailto:kristina@westfeldt.com)

***Maila in kontaktuppgifter på föreningsansvariga så snart som möjligt till Christina Ridderstråle (ridderstrale.christina@gmail.com). Den föreningsansvarige behöver sedan sprida informationen till övriga ledare i föreningen med aktiva i Svealandsåldern.***

***[](http://idrottonline.se/SvenskaFriidrottsforbundet/Regionerna/SvealandsregionenFriidrott)***