Välkomna till Regionmästerskapen i Bålsta!

Inbjudan
Bålsta IK är glada att kunna bjuda in till Regionmästerskapen utomhus för Svealandsregionen.

Plats: Gröna Dalens IP, Badhusvägen 3, Bålsta.

När: 19-20 september 2026, planerad start 10:00 på lördagen och slut 16:00 på söndagen

Grenprogram

	P14	**P13**	**F14**	**F13**
Lördag	80m 800m 2000m 300m häck Stav Längd Slägga Spjut	60m 600m 200m häck Höjd Tresteg Kula Diskus	80m 800m 2000m 300m häck Stav Längd Slägga Spjut	60m 600m 200m häck Höjd Tresteg Kula Diskus
Söndag	300m 1500m hinder 80m häck Höjd Tresteg Kula Diskus 4x80m	200m 1500m 60m häck Stav Längd Slägga Spjut 5x60m	300m 1500m hinder 80m häck Höjd Tresteg Kula Diskus 4x80m	200m 1500m 60m häck Stav Längd Slägga Spjut 5x60m

Bålsta IK
Box 109
74623 Bålsta
rm2026@balstaik.se

Fritt antal lag får anmälas i stafett. Bästa stafettlag från varje lag ger poäng. Anmälan av stafetterna sker på plats, men vi önskar en uppskattning över antal lag vid anmälan för att kunna göra tidsprogram.

Sandgropar
Gröna Dalens IP har tre sandgropar. Dessa är placerade på ett sätt som gör att vindförhållandena kan vara olika. Vid grenar med stort deltagande behöver ändå kvalet ske uppdelat i två pooler. Arrangören strävar då efter så likartade förutsättningar som är möjligt, givet förutsättningarna.

Tresteg
Det är tejpad planka i alla klasser. I tresteg anger man i anmälan önskad planka (7 eller 9 meter. I zon ligger zonen 6-7 resp 8-9 meter från gropen).

Häck
Lägsta höjd på häckarna under tävlingen kommer att vara 74,2 cm. P/F 13 kommer därför att ha högre häckar än standard 68,6 cm.

Deltagande
Det finns inga centralt beslutade kvalgränser eller uttagningskriterier. Strävan bör dock vara att lagen tas ut så att så många som möjligt av distriktets aktiva får chansen att delta.

Varje lag ansvarar för laguttagning och anmälan. Maximalt 12 deltagare per gren från varje lag. I anmälan ska både lag- och föreningstillhörighet uppges.

Varje deltagare får tävla i maximalt fyra individuella grenar + stafett. I stafetter får varje SDF starta med ett eller flera lag.

All anmälan ska ske genom SDF:s ansvarige, kontakta ditt distrikt för frågor om deltagande.

Tävlingsanmälan
Tävlingsanmälan sker i EasyRecord av lagansvarig i varje distrikt, anmälningslänk skickas ut separat till distrikten.

Anmälningsavgifter
Individuell gren – 100 kr/gren
Stafettlag 200 kr/lag

Bålsta IK
Box 109
74623 Bålsta
rm2026@balstaik.se

Efteranmälningsavgift
Individuell gren – 200 kr/gren
Stafettlag – N/A.

Sista anmälningsdag 6 september. Vid anmälan måste också boende/matpaket anmälas.

Boende och mat
Boende anordnas på hårt underlag i skolsal i Gröna Dalen-skolan och Fridegårdsgymnasiet ca 200 meter från arenan. Mat kommer att serveras i Gröna Dalen-skolans matsal. Det finns två olika boende & matpaket att beställa (beställs i samband med anmälan). Hör med ditt distrikt om närmare beskrivning av paketen.

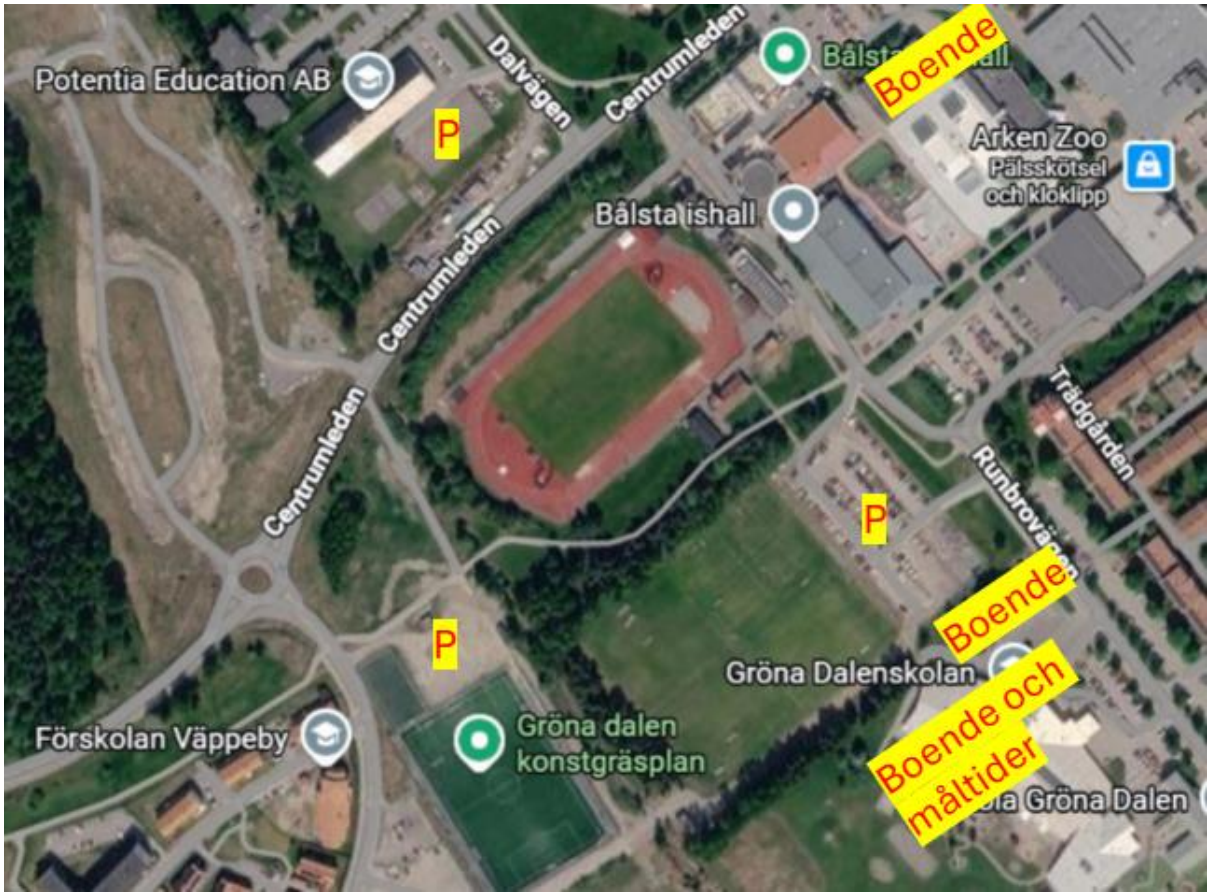
PM och tidsprogram
PM och tidsprogram kommer att publiceras på arrangemangets hemsida senast på onsdagen innan tävlingen.

Tekniskt möte
Tekniskt möte planeras att hållas digitalt under veckan innan tävlingen.
Lagledarsamling hålls också på lördag morgon innan tävlingarna.

Regler
Fullständiga regler finns på Svensk friidrotts hemsida

Bålsta IK
Box 109
74623 Bålsta
rm2026@balstaik.se

Översiktskarta



Frågor

Tävlingsledningen har gärna dialog med lagledningarna. Frågor tas med fördel vi e-post:

RM2026@balstaik.se

/Ann-Sofie, Elisabeth, Jennifer, Mats och Rikard