



**Till berörda ledare i
distriktets klubbar**

PENTANGELN 2004

Pentangelmatchen, den årliga distriktsmatchen mellan Dalarna, Uppland, Västmanland, Hälsingland och Gästrikland för ungdomar i åldern 12-14 år, genomförs i år söndagen den 22 augusti i på Frökervallen i Östhammar. Övriga detaljer kan ni utläsa i bifogad inbjudan, **bilaga 1**.

DFIF:s ungdomskommitté har ansvarat för laguttagningen, vilken baserats på uppnådda tävlingsresultat t.o.m. den **29/7**. Dalalaget – **bilaga 2**.

Vi ber er observera att en del ungdomar kan vara uttagna att representera Dalarna i grenar som inte är deras normala "favorit-grenar". Eftersom vi även i år är lite "tunna" i en del åldersklasser hoppas vi att ni tränare/ledare i klubbarna ändå uppmuntrar ungdomarna till deltagande och att ni **ökar teknikträningen i dessa grenar**.

Jag hoppas och förväntar mig att **någon ansvarig ledare från respektive klubb** informerar och uppmuntrar sina uttagna ungdomar. Det viktigt att ni ledare hjälps åt med detta.

Ring gärna eller skicka e-post till **huvudledarna** för årets DALA-lag, **Monica Sundin, tel. 070-290 19 14 (sudden023@hotmail.com)** och **Kenth Carlsson, tel. 0241-104 81, 070-585 30 73 (kenth.carlsson@borlange.se)** om något verkar oklart eller om ni har frågor.

Tävlingarna börjar kl. 11.00. Tekniskt möte för lagledarna **kl.10.00**. **En buss** är som vanligt bokad för DALA-lagets räkning.

Bussen börjar hämta upp deltagare i Borlänge **kl. 07.00, OK Bygatan** (vid rondellen) och i Falun **kl. 07.25, Shell i Hosjö**.

OBS! I år tar vi ut en liten kostnad från klubbarna för deltagarnas resa, 50:-/deltagare. Klubbarna debiteras i efterhand.

Försök samåka till den "hållplats" som passar dig/er bäst.

Intresserade föräldrar/klubbledare är välkomna att följa med till Valbo men eftersom bussen kan ta maximalt **53** passagerare finns ej plats in bussen utan ni måste ta egen bil - kanske kan ni samordna åkandet.

De som ställer upp och kör tävlande får naturligtvis bilersättning, i år 5 kr/mil, från Borlänge eller Falun. (Reseräkningen skickas till Dalarnas Friidrottsförbund)

Vi måste få besked från respektive klubb vilka deltagare som kommer att resa med bussen, var de tänker kliva på samt vilka som kan samåka i egna bilar. Dessa besked och besked om eventuella återbud måste meddelas huvudledarna senast torsdagen den 12 augusti!!!

Med vänlig hälsning

Kenth Carlsson
V.ordf,
Dalarnas Friidrottsförbund

INBJUDAN

Upplands Friidrottsförbund och Östhammar Friidrott, inbjuder härmed Dalarna, Hälsingland, Uppland och Västmanland till

"FRIIDROTTS-PENTANGELN",
söndagen den 22 augusti 2004, Fröåkersvallen i Östhammar.

Klassindelning:

Flickor 12 och Pojkar 12 (födda 1992)
Flickor 13 och Pojkar 13 (födda 1991)
Flickor 14 och Pojkar 14 (födda 1990)

Grenprogram:

12-år: 80 m, 600 m, 60 häck (76,2), Höjd, Längd, Kula (P/3,0 kg, F/2,0 kg), Spjut (400 g).

13-år: 80 m, 600 m, 60 häck (76,2), Höjd, Längd, Kula (P/3,0 kg, F/2,0 kg), Diskus (600 g).

14-år: 100 m, 800 m, 100 häck (P/84,0)/80 häck (F/76,2), Stav, Tresteg, Kula (P/4,0 kg, F/3,0 kg), Slägga (P/4,0 kg,

Stafett 6 x 200 m för flickor respektive pojkar, två deltagare per åldersklass 12-13-14 år.

Övrigt:

- Klasserna är åldersbundna.
- Varje deltagare får tävla i max. 3 grenar plus stafett.
- I hopp och kast max. 3 deltagare per distrikt och gren.
- I hopp och kast har samtliga 3 försök. D.v.s. final direkt.
- I kortlöpningarna avgörs placeringarna efter tid, inga finallopp.
- Poängberäkning: De två främsta från varje distrikt får poäng: 11-9-8-7-6-5-4-3-2-1.

I stafett: 9-7-5-3-1.

- Diplom till samtliga deltagare.
- Medalj till de tre främsta i varje gren.
- Vandringspris till segrande distrikt.

Anmälan sker distriktsvis direkt till arrangören senast **16 augusti:**

Östhammar Friidrott, Box 52, 742 21 Östhammar. Faxnr.: 0173-178 30

E-post: anders.jansson.osth@telia.com

Ev. frågor: Upplands Friidrottsförbund / Ulf Nordlund 018-25 50 03
eller Östhammar Friidrott / Anders Jansson 0173-104 54

Välkomna!

Övernattning kan ske i Frösåkersskolans fritidslokal intill arenan.
Frukost och lunch serveras i Frösåkersskolans matsal ca. 100 m från arenan.
OBS! Mat förbeställes! Viss efterbeställning kan göras tävlingsdagen.
Logi på hårt underlag (medtag liggunderlag) lördag – söndag 40:-
Frukost (ca. 100 m från logi) 30:-
Lunch (ca. 100 m från arenan) 45:-
Paketpris (Logi, frukost och lunch) 100:-
Vi kan också erbjuda logi i campingstugor / vandrarhem i närområdet. Kontakta Turistbyrån 0173-178 50.

Uttagna ungdomar, klubbvis, Dalarna

		Namn	Klubb
1.	F14	Isabell Gustafsson-Ny	Djurmo-Sifferbo FIK
2.	F12	Elin Olsson	Falu IK
3.	F12	Fanny Halvarsson	Falu IK
4.	F12	Hanna Björklund	Falu IK
5.	F12	Mikaela Johansson	Falu IK
6.	F12	Sara Östberg	Falu IK
7.	F13	Anna Lyrberg	Falu IK
8.	F13	Elin Morati	Falu IK
9.	F13	Marielle Stenvall	Falu IK
10.	F13	Ottilia Rasimus	Falu IK
11.	F13	Therese Backström	Falu IK
12.	F14	Hanna Brodin	Falu IK
13.	P12	Anton Lööf	Falu IK
14.	P12	Johan Carlqvist	Falu IK
15.	P12	Linus Sundin	Falu IK
16.	P12	Timy Vickström	Falu IK
17.	P13	Carl Larsson	Falu IK
18.	P13	Martin Kallur	Falu IK
19.	P13	Pontus Linder	Falu IK
20.	P14	Carl Tyllström	Falu IK
21.	P13	Johan Grälls-Kvarnström	IFK Hedemora
22.	P12	Emil Pettersson	IFK Mora FIK
23.	P13	Erik Smeds	IFK Mora FIK
24.	P13	Mattias Pettersson	IFK Mora FIK
25.	F12	Jonna Löfberg	IK Heros
26.	F14	Emmy Ströberg	IK Heros
27.	P12	Jens Holmqvist	IK Heros
28.	F14	Caroline Bjurman	Kvarnsveden FIK
29.	F14	Emmelie Dammgård	Kvarnsveden FIK
30.	F14	Madeleine Nilsson	Kvarnsveden FIK
31.	F14	Malin Frisk	Kvarnsveden FIK
32.	P13	Jonas Norman	Kvarnsveden FIK
33.	P14	Adam Diffner	Kvarnsveden FIK
34.	F12	Jonna Kumpula	Kvarnsveden FIK
35.	F12	Linnea Söderlund	Kvarnsveden FIK
36.	F12	Malin Dahlberg	Kvarnsveden FIK
37.	F13	Evelin Hindrikes	Kvarnsveden FIK
38.	F13	Karin Carlsson	Kvarnsveden FIK
39.	F13	Sara Nilsson	Kvarnsveden FIK
40.	P12	Daniel Arvidsson	Kvarnsveden FIK
41.	P12	Linus Frisk	Kvarnsveden FIK
42.	P12	Tarek Laham	Kvarnsveden FIK
43.	F14	Lisa Sjölund	Leksand FIK

44.	F12	Amanda Sjölund	Leksand FK
45.	F12	Maja Höök	Leksand FK
46.	F13	Frida Astvik	Leksand FK
47.	F12	Jenny Johansson	Ludvika FIK
48.	F13	Sara Einarsson	Ludvika IK
49.	F14	Helene Sandbäck	Malung FIK
50.	P14	Emil Enqvist	Siljansnäs IK
51.	F13	Jennifer Claesson	Stora Skedvi IK
52.	P13	Adam Arvidsson	Stora Skedvi IK
53.	F12	Sanna Drake	Säter IF
54.	F13	Alla Litvinova	Säter IK

		Namn	Klubb	100 m	80 m häck	800 m	Stav	Tresteg	Kula 3kg	Slägga 3kg	Stafett - 200M
1	F14	Isabell Gustafsson-Ny	Djurmo-Sifferbo FIK		X				X	X	
4	F14	Hanna Brodin	Falu IK			X					
3	F14	Emmy Ströberg	IK Heros		X	X		X			
4	F14	Emmelie Dammgård	Kvarnsveden FIK				X		X		
5	F14	Caroline Bjurman	Kvarnsveden FIK	X							
6	F14	Malin Frisk	Kvarnsveden FIK	X	X			X			X
7	F14	Madeleine Nilsson	Kvarnsveden FIK								
8	F14	Lisa Sjölund	Leksand FIK	X				X			X
9	F14	Helene Sandbäck	Malung FIK			X			X	X	

		Namn	Klubb	100 m	100 m häck	800 m	Stav	Tresteg	Kula 4 kg	Slägga 3kg / 4kg	Stafett - 200M
1	P14	Carl Tyllström	Falu IK		X		X	X			X
2	P14	Emil Enqvist	Siljansnäs IK	X		X					X
3	P14	Adam Diffner	Kvarnsveden FIK	X			X		X		X

		Namn	Klubb	80 m	60 m häck	600 m	Höjd	Längd	Kula 2kg	Diskus 0,6 kg	Stafett - 200M
1	F13	Marielle Stenvall	Falu IK	X							X
2	F13	Anna Lyrberg	Falu IK		X		X	X			X
3	F13	Therese Backström	Falu IK				X				
4	F13	Elin Morati	Falu IK			X					
5	F13	Ottilia Rasimus	Falu IK			X					
6	F13	Evelin Hindrikes	Kvarnsveden FK		X						
7	F13	Karin Carlsson	Kvarnsveden FK			X	X	X			
8	F13	Sara Nilsson	Kvarnsveden FK						X	X	
9	F13	Frida Astvik	Leksand FK	X	X			X			
10	F13	Sara Einarsson	Ludvika IK	X							
11	F13	Jennifer Claesson	Stora Skedvi IK						X	X	
12	F13	Alla Litvinova	Säter IK						X	X	

		Namn	Klubb	80 m	60 m häck	600 m	Höjd	Längd	Kula 3kg	Diskus 1 kg	Stafett - 200M
1	P13	Pontus Linder	Falu IK				X	X			
2	P13	Carl Larsson	Falu IK		X			X			
3	P13	Johan Grälls-Kvarnström	IFK Hedemora			X	X				
4	P13	Erik Smeds	IFK Mora FIK	X				X			X
5	P13	Jonas Norman	Kvarnsveden FIK	X					X		
6	P13	Martin Kallur	Falu IK		X				X	X	
7	P13	Mattias Pettersson	IFK Mora FIK	X		X	X			X	X
8	P13	Adam Arvidsson	Stora Skedvi IK		X	X			X		

		Namn	Klubb	80 m	60 m häck	600 m	Höjd	Längd	Kula 2 kg	Spjut 400 g	Stafett - 200M
1	F12	Sara Östberg	Falu IK	X							X
2	F12	Mikaela Johansson	Falu IK			X					
3	F12	Hanna Björklund	Falu IK			X					
4	F12	Fanny Halvarsson	Falu IK				X	X		X	
5	F12	Elin Olsson	Falu IK					X			
6	F12	Jonna Löfberg	IK Heros			X					
7	F12	Jonna Kumpula	Kvarnsveden FK		X						
8	F12	Malin Dahlberg	Kvarnsveden FK							X	
9	F12	Linnea Söderlund	Kvarnsveden FK						X		
10	F12	Maja Höök	Leksand FK	X			X				
11	F12	Amanda Sjölund	Leksand FK	X				X			X
12	F12	Jenny Johansson	Ludvika FIK				X				
13	F12	Sanna Drake	Säter IF						X		

		Namn	Klubb	80 m	60 m häck	600 m	Höjd	Längd	Kula 2 kg	Spjut 400 g	Stafett - 200M
1	P12	Anton Lööf	Falu IK	X		X	X				X
2	P12	Johan Carlqvist	Falu IK					X	X	X	
3	P12	Timy Vickström	Falu IK			X	X				
4	P12	Linus Sundin	Falu IK						X	X	
5	P12	Emil Pettersson	IFK Mora FIK			X					
6	P12	Jens Holmqvist	IK Heros						X		
7	P12	Tarek Laham	Kvarnsveden FK	X	X			X			X
8	P12	Linus Frisk	Kvarnsveden FK		X					X	
9	P12	Daniel Arvidsson	Kvarnsveden FK		X			X			