



# Inbjudan 10MILA 28-29 april 2018

## Nynäshamn

På uppdrag av Föreningen Tiomilakavlen hälsar arrangörsklubbarna alla tävlande, ledare, funktionärer och publik välkomna till 10MILA 2018, när tävlingen återkommer till Södertörn och Nynäshamn

### SAMLING/ARENA

10MILA 2018 avgörs norr och väster om Nynäshamn med arena på Kvarnängens IP. Vägvisning från väg 73 norr Nynäshamn. Det går även bra att nå arenan genom att åka pendeltåg mot Nynäshamn och gå av vid Nynäsgård, därifrån snitslad väg c:a 1 500 meter till arenan, för tidtabeller se [www.sl.se](http://www.sl.se).

### KLASSER

#### UNGDOMSKAVLEN

**Start:** Lördag 28 april kl. 10.30  
**Målgång:** Cirka kl. 12.00

- Ålder upp till och med HD16.
- Minst två sträckor ska i sin helhet besättas med flickor.
- På sträcka 2 och 3 är det tillåtet att ha två löpare.

Sträcka	Banlängd*	Gaffling	Svårighet
1	3,7 km	Ja	Orange
2	3,9 km	Ja	Orange
3	2,8 km	Ja	Gul
4	3,5 km	Ja	Orange

\*I banlängden ingår in/utgående snitsel med 400-650 meter.

#### DAMKAVLEN

**Start:** Lördag 28 april kl. 13.15  
**Målgång:** Cirka kl. 18.00

#### Sträcka Banlängd\* Gaffling

1	5,5 km	Ja
2	6,9 km	Ja
3	10,9 km	Nej
4	7,7 km	Ja
5	8,8 km	Ja

\*I banlängden ingår in/utgående snitsel med 400-650 meter.

#### TIOMILAKAVLEN

**Start:** Lördag 28 april kl. 20.30  
**Målgång:** Cirka kl. 07.30 söndag

#### Sträcka Banlängd\* Gaffling Övrigt

1	12,1 km	Ja	Dag/Skymning/ Natt
2	11,5 km	Ja	Natt
3	8,1 km	Ja	Natt
4	15,3 km	Nej	Natt
5	7,5 km	Ja	Natt
6	7,6 km	Ja	Natt
7	9,8 km	Nej	Natt/Gryning
8	10,9 km	Ja	Gryning/Dag
9	9,0 km	Ja	Dag
10	15,4 km	Ja	Dag

\*I banlängden ingår in/utgående snitsel med 400-650 meter.

## DAMLAG TIOMILAKAVLEN

För att kunna följa upp de lag som enbart består av damer vill vi att ni samtidigt med anmälan i Eventor skickar e-post till [tavling2018@10mila.se](mailto:tavling2018@10mila.se).

## RÄTT ATT DELTA

Vi tillåter även lag som inte är SOFT- anslutna, så som lag från företag, nostalgilag med flera. Om det i sådant lag finns några deltagare som är medlemmar i en SOFT-ansluten förening så ska de ha tillstånd från sin klubb att delta.

## KOMBINATIONSLAG OCH KAVLEBANK

Får ni inte ihop egna lag inom klubben så finns möjligheten till kombinationslag enligt SOFTs regler. En kavlebank kommer att finnas på [www.10mila.se](http://www.10mila.se) där löpare kan söka lag och där lag kan söka löpare.

## DELTAGANDE I FLERA KLASSER

- Det är tillåtet för flickor som sprungit Ungdoms-kavlen att delta i Damkavlen och Tiomilakavlen
- Det är tillåtet för pojkar som sprungit Ungdoms-kavlen att delta i Tiomilakavlen
- Det är tillåtet för damer som sprungit Damkavlen att delta i Tiomilakavlen.
- Det är **INTE** tillåtet att delta mer än en gång i samma klass.

## LAGLEDARE

Varje lag har rätt att ha en ledare på plats i växlingsfällan under aktuell budkavle. Ett passerkort kommer att finnas i varje lagkuvert.

## KARTA

Offsettryckt karta med skala för samtliga klasser och sträckor 1:10 000, ekvidistans 5 meter. Kartan trycks av Kartsam.

**Ritad 2017** av Roger Åsberg. Nyritad från laserskannat grundmaterial enligt nya kartnormen ISOM2017.

## TERRÄNGBESKRIVNING

### Terrängtyp

Tävlingsområdet är präglad av närheten till kust, skärgård och påverkan från den senaste istiden. Det förekommer ett flertal rejäla höjdparter där terrängen har vildmarkskaraktär med många branter och detaljrik, delvis komplicerad kurvbild. Mellan höjdpartierna är det mestadels platt med mer eller mindre igenvuxen odlingsmark. Ett mindre antal vägar och stigar finns utspridda över hela tävlingsområdet. I området närmast arenan, där ungdomskavlen går förekommer stigar mer frekvent. Mindre sankmarker och sumpskog förekommer över hela tävlingsområdet som i huvudsak består av blandskog.

### Kupering

Tävlingsområdet har måttligt till kraftigt kuperad sönderskuren terräng med distinkta höjdparter och mycket branter. De lägst liggande områdena är ofta sammanhängande tidigare odlingsmark.

### Framkomlighet

Framkomligheten är huvudsakligen god men det förekommer många partier med stenbunden terräng vilket påverkar löpbarheten. Speciellt har många av slutningarna en frekvent förekomst av stora och små stenar. Ett mindre antal grönområden begränsar framkomligheten något. Överlag är sikten god men även där kartan är vit förekommer partier där sikten bitvis är sämre.

## TRÄNINGSPAKET

Flera olika träningspaket finns tillgängliga fram till tävlingen. För mer information samt bokning, se hemsidan, [www.10mila.se](http://www.10mila.se). Förslag till logi finns under fliken "Boende" på hemsidan.

## GAMMAL KARTA

En äldre karta över tävlingsområdet finns att ladda ner från hemsidan, [www.10mila.se](http://www.10mila.se).

## LAGÄNDRING

Laguppställning skall anmälas via Eventor. Sista tid för att registrera laguppställning via Eventor är fredag 27 april kl. 21.00, vilket gäller samtliga klasser. Efter detta kan lagändringar göras i Tävlingsexpedition fram till 1 timma innan respektive start endast om det finns godkända skäl. Lagändring ska då skriftligt motiveras och godkännas eller avslås av arrangören.

## STARTPOSITION

Startnummer följer placeringar i 10MILA 2017 för de 100 bästa lagen i Ungdomskavlen och de 150 bästa lagen i Damkavlen och Tiomilakavlen. För övrigt gäller att tidig anmälan ger lägre startnummer.

## STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident kommer att användas i samtliga kavlar och Öppen motion.

OBS! Sträcka 10 i Tiomilakavlen har **fler än** 30 kontroller vilket gör att SI5 och SI8 inte kan användas då dessa endast lagrar 30 stämplingar.

OBS! En SI-pinne får bara användas en gång i någon av de tre kavlarna.

## TIOMILA ÖPPNA MOTIONSBANOR

Öppna motionsbanor arrangeras fredag 27 april och lördag 28 april. Öppna motionsbanor har anmälan på Tiomilaarenan. Start och mål är utbrutet cirka 900 meter från arenan och går i ett separat terrängområde.

### Anmälan

Anmälan görs på arenan.

OBS! Ingen föränmälan.

### Avgift

HD -16 betalar 70 kronor, HD 17- betalar 120 kronor. Hyra av SI-pinne 50 kronor. Kostnad för ej återlämnad pinne: 580 kronor. Löpare anslutna till svenska klubbar faktureras i efterhand. Övriga betalar i samband med anmälan.

### Öppettider för anmälan

Fredag kl. 14.00 – kl. 21.00

Lördag kl. 10.00 – kl. 17.00

### Starttider

Fredag kl. 15.00 till lördag kl. 18.00.

### Startmetod

Startstämpling

### Mål/Avläsning

Målstämpling. Avläsning av brickorna sker på arenan i anslutning till anmälan. Avläsningen kommer dock vara stängd från fredag kl. 23.00 till lördag kl. 10.00.

Avläsningen stänger 2 timmar efter sista starttid.

### Klassindelning Öppna Motionsbanor

Sju olika banor erbjuds:

ÖM1 2,4 km Vit

ÖM3 2,8 km Gul

ÖM5 3,4 km Orange

ÖM6 5,8 km Röd

ÖM7 2,8 km Blå

ÖM8 4,7 km Svart

ÖM9 7,4 km Svart

### Karta

Kartan är nyproducerad 2017 av Roger Åsberg och är ett utsnitt ur Tiomilakartan som inte används under kavlarna.

### Terrängbeskrivning

Tävlingsområdet är präglat av närheten till kust, skärgård och påverkan från den senaste istiden. Det förekommer ett flertal rejäla höjdparter där terrängen har vildmarkskaraktär med många branter och detaljrik, delvis komplicerad kurvbild. Mellan höjdpartierna är det mestadels lättframkomligt och svag kupering. Ett mindre antal vägar och stigar finns utspridda över hela tävlingsområdet. Mindre sankmarker förekommer i liten utsträckning i tävlingsområdet som i huvudsak består av blandskog. Några områden med stenig terräng och blockterräng förekommer. Odlad mark förekommer inte.

## ANMÄLAN OCH BETALNING TILL TIOMILA

Anmälan görs via Eventor senast måndag 7 mars 2018, kl. 23.59. Därefter gäller efteranmälan, se nedan. Det gäller såväl lagenmälan, hyra av SI-pinnar, vindskyddsplatser som logi (boende inomhus, tältplatser, husbils- och husvagnsplatser). Anmälan registreras först efter att samtliga avgifter kommit arrangören tillhanda. För sent inbetald avgift eller utebliven betalning medför att anmälan behandlas som efteranmälan. All anmälan görs via Eventor.

## EFTERANMÄLAN

- Anmälningar och betalningar perioden 8 mars - 3 april innebär förhöjd avgift med 50 procent.
- Anmälningar och betalningar 4-19 april ger förhöjd avgift med 100 procent. Eventuellt senare anmälan endast i mån av plats.

## BETALNING

### Betalning i Sverige

Betalningsmottagare: 10MILA 2018

Plusgiro: 82 65 16-7

Ange klubbnamn vid betalning.

### Betalning från utlandet

Betalningsmottagare: 10MILA 2018

Valuta SEK, betalning accepteras bara i svensk valuta

IBAN: SE98 9500 0099 6018 0826 5167

BIC: NDEASESS

Bank: Nordea

Ange klubbnamn vid betalning.

Föreningskuvert kan ej erhållas förrän full betalning erlagts. Har betalningen gjorts 24 april-27 april ska kvitto på betalningen visas när klubbledaren hämtar lagkuvertet.

## TIOMILAARENAN

Tiomila upplevs bäst på plats vid arenan. Vi erbjuder en arena med mycket hög service och stor gästfrihet. Tiomilaarenan är publikvänlig med stor överblick över de tävlande tillsammans med storbildsskärmar där hela tävlingen kan följas. Vi bjuder i övrigt på en mycket avancerad arenaproduktion som garanterat för förstklassig underhållning. Tiomilaarenan är koncentrerad runt Kvarnängens IP där det är mestadels hårda ytor och det är nära till det mesta.

### Flaggfri zon

För att upplevelsen för publik på plats på arenan ska bli så bra som möjligt kommer det finnas en flaggfri zon på publikplats där klubbvimplar och liknande ej är tillåtna för att inte skymma upploppet och storbildsskärmar. Vänligen respektera detta. Området kommer att visas på arenakartan.

## SERVICE PÅ ARENAN

Kiosker och matservering inomhus med varm mat och fika, varmdusch, bastu, toaletter, sportförsäljning, första hjälpen och storbildsskärmar finns tillgängligt på arenan. Inflyttning på arenan kan ske från fredag kl. 14.00. Incheckning på förläggningar inkl. plats för tält, husvagnar och husbilar är öppen fredag kl. 16.00 – kl. 21.00 och lördag från kl. 07.00. Duschmodigheter finns från fredag fram tills arenan stängs söndag kl. 14.00.

## TÄLT- OCH BOENDESERVICE

Boende- och tältplatsalternativ erbjuds på Tiomilaarenan och beställs via Eventor.

Priser finns under rubriken

Anmälningsavgifter och övriga priser.

### HÅRT UNDERLAG i anslutning till arenan (fredag kl. 16.00 – söndag kl. 12.00)

I anslutning till arenan finns en sporthall där klubbar kan boka en yta 6x3 meter. Ytorna kommer att vara avgränsade men inte med väggar. Antalet platser är begränsat och principen först till kvarn gäller.

### HÅRT UNDERLAG i anslutning till arenan (lördag kl. 10.00 – söndag kl. 12.00)

I anslutning till arenan finns en sporthall där klubbar kan boka en yta 6x3 meter. Ytorna kommer att vara avgränsade men inte med väggar. Antalet platser är begränsat och principen först till kvarn gäller.

### HÅRT UNDERLAG ca 1,5 - 2,5 km från arenan

(lördag kl. 10.00 – söndag kl. 12.00)

Boende på hårt underlag i en sporthall ca 1,5-2,5 km från arenan. Antalet platser är begränsat och principen först till kvarn gäller.

### BOENDETÄLT

(fredag kl. 16.00 – söndag kl. 12.00)

Tält i lugnare område i sektioner med golv 300-500 meter från arenan. 3x6 meter, upp till 10 personer/sektion. Bokas i en eller flera sektioner.

### TÄLTPLATS FÖR EGNA TÄLT

(fredag kl. 16.00 – söndag kl. 12.00)

I lugnare område, 5x5 meter cirka 500 meter från arenan. Ange antal rutor i bokningen.

## **TÄLTPLATS FÖR EGNA VINDSKYDD**

(fredag kl. 14.00 – söndag kl. 12.00)

5x5 meter, 0 - 200 meter från arenan. Ange antal rutor i bokningen.

## **TOPPTÄLT**

5x5 meter 0 - 200 meter från arenan. Golv, bänkset och värme (1 gastub) bokas i separat i Eventor. El finns ej att tillgå.

## **HUSVAGNSPLATSER**

(fredag kl. 14.00 – söndag kl. 12.00)

På grus ca 600 meter från arenan i begränsat antal.

## **HUSBIL**

(fredag kl. 14.00 – söndag kl. 12.00)

På grus ca 600 meter från arenan i begränsat antal.

## **BOKNING**

Boende, tält och tältplatser bokas i samband med anmälan via Eventor, se rubriken

Anmälningsavgifter.

## **ANNAT BOENDE**

Tillgång till annat boende i Nynäshamns är mycket begränsat.

## **LOGIFRÅGOR**

För samtliga frågor rörande logi under

Tiomilahelgen hänvisas till e-post:

logi2018@10mila.se

## **PARKERING BIL**

Bilparkering (max 3 ton 5 meter utan släp) på anvisad plats, 1 200 – 1 800 meter från arenan. Husvagnar och campingbilar är inte tillåtet på bilparkeringen.

## **PARKERING BUSS**

Klubbar som önskar parkeringsplats för egna bussar anmäler detta i förväg. Avgift för bussparkering ingår i anmälningsavgiften.

## **TIOMILA-TV**

Hela 10MILA 2018 sänds på webb-TV. Boka sändning via hemsidan [www.10mila.se](http://www.10mila.se) och följ Tiomiladygnet hemma eller via mobilen. Pris 150 kr.

## **KOM SOM PUBLIK**

Arenan är lättillgänglig både med pendeltåg till Nynäsgård och med bil. Från Nynäsgård kommer det att vara snitslat, ca 1 500 meter. Möjligheter för publik att parkera bil finns i anslutning till arenan, max 1 200 – 1 800 meter gångavstånd. Ingen avgift.

## **MATSERVERING**

Varm mat och frukost kommer att serveras i restaurangen inne i ishallen på Tiomilaarenan. Öppettider för restaurang och kiosker på arenan är fredag kl. 14.00 till kl. 21.00 och från lördag kl. 07.00 till tävlingens slut på söndagen kl. 14.00. Mer information om arenarestaurangens öppettider och erbjudanden kommer att publiceras i PM och på hemsidan [www.10mila.se](http://www.10mila.se)

## **PRESS/MEDIA**

Anmälan för pressackreditering och andra önskemål görs på e-post: [media2018@10mila.se](mailto:media2018@10mila.se) senast onsdag 25 april. Pressinformation finns på [www.10mila.se](http://www.10mila.se) under rubriken Press. Pressansvarig: Michael Thulin, telefon 073-828 15 80.



## ANMÄLNINGSavgifter och ÖVRIGA PRISER

	Anmälan senast 7 mars	Efter- anmälan (+50%) senast 3 april	Efter- anmälan (+100%) senast 19 april	Anmälan på plats
Ungdomskavlen**	550 kr	825 kr	1110 kr	---*
Damkavlen	2 400 kr	3 600 kr	4 800 kr	---*
Tiomilakavlen	4 800 kr	7 200 kr	9 600 kr	---*
SI-pinnar, 10-pack	320 kr	320 kr	Inte möjligt	
SI-pinnar, 5-pack	160 kr	160 kr	Inte möjligt	
SI-pinne Öppen motionsbana				50 kr
Öppenbana HD -16				70 kr
Öppen bana HD17 -				120 kr
Plats för vindskydd 5x5 m	550 kr	750 kr	850 kr	---*
Boendetält 6x3 m, med golv och värme, 1 natt	5 500 kr	6 300 kr	6 700 kr	---*
Boendetält 6x3 m, med golv och värme, 2 nätter	9 900 kr	10 700 kr	11 500 kr	---*
Logi i sporthall intill arenan, 6x3 m, 1 natt	2 900 kr	3 300 kr	3 500 kr	---*
Logi i sporthall intill arenan, 6x3 m, 2 nätter	3 900 kr	4 500 kr	4 800 kr	---*
Logi på hårt underlag, 1,5 km-2,5 km från arenan. 1 natt/person	200 kr	300 kr	350 kr	---*
Logi på hårt underlag, 1,5 km-2,5 km från arenan. 2 nätter/person	350 kr	400 kr	450 kr	---*
Topptält 5x5 m, utan golv	5 800 kr	6 500 kr	7 500 kr	---*
Topptält 5x5 m, med golv	8 600 kr	9 500 kr	10 800 kr	---*
Bänkset	200 kr	200 kr	200 kr	---*
Gasvärmare, 1 gastub	1 700 kr	1 900 kr	2 000 kr	---*
Plats för tält 6x6 m	500 kr	700 kr	750 kr	---*
Plats för husvagn	250 kr	350 kr	400 kr	---*
Plats för husbil	250 kr	350 kr	400 kr	---*
Uppställningsplats för buss, per dygn	0 kr			
Streaming, bild till dator/TV/mobil				150 kr

\* Kan tillgodoses om det finns platser/produkter kvar

\*\* Ingen extra kostnad vid dubblering av löpare på sträcka 2-3 i Ungdomskavlen

## HUVUDFUNKTIONÄRER

### Tävlingsledare

Christer Nordström, telefon: 076-115 25 70, e-post: tavling2018@10mila.se

### Boende och Arenachef

Stefan Nordström, telefon: 073-513 89 54, e-post: logi2018@10mila.se

### Ekonomi

Martina Sundberg, telefon: 070-670 37 50, e-post: ekonomi2018@10mila.se

### Press

Michael Thulin, telefon: 073-828 15 80, e-post: media2018@10mila.se

### Arenaproduktion

Peter Löfås

Per Forsberg

### Tävlingskontrollant

Per-Ove Melinder, Tullinge SK

### Banläggare

Magnus Falkenström

Mats Björkman

Tommy Ljusenius

### Bankontrollanter

Lennart Bjursäter, Snättringe SK

Rune Rådeström, Snättringe SK

### Tävlingscoacher

Stefan Gustafsson, Föreningen Tiomilakavlen

Samuel Henriksson, Föreningen Tiomilakavlen

## MER INFORMATION

För ytterligare information, nyheter om tävlingen och aktuella Tiomilafrågor, se [www.10mila.se](http://www.10mila.se). På hemsidan publiceras en PM med kompletterande information för tävlande, ledare och publik.

### Arrangörer



IFK Enskede - Skogsluffarnas OK - OK Älvsjö Örby

### Värdkommun

**NYNÄSHAMN**

### Följ oss på:

[www.10mila.se](http://www.10mila.se)



@10mila.se



@Tiomilakavlen



@Tiomilakavlen