

10MILA-TESTET SÖNDAG 17 MARS

10MILA 2013 i Stockholm

inbjuder till

10MILA-testet

Distriktstävling med Motionsklasser i
klassisk 10MILA-terräng – 10MILA 2005

10MILA 2013 inbjuder till 10MILA-testet – två distriktstävlingar för den som vill förbereda sig inför årets 10MILA!

Båda tävlingarna genomförs i samma terräng och på samma karta som för 10MILA 2005 i Upplands-Bro. 10MILA 2013 erbjuder en natttävling fredag 15 mars och en dagtävling söndag 17 mars. Självklart talar vi här om långdistans! Vi har valt ut fem banor från Ungdoms-, Dam- och Herrkavlen för respektive tävling.

Passa även på att kombinera 10MILA-testet med att träna på fler "10MILA 2013-nära" kartor! Mer information om träningspaket, logi o.s.v. återfinns på www.10mila.se.

Dag – söndag 17 mars 2013

Klassgrupper	Distriktstävling med Motionsklasser med banor och karta från 10MILA 2005.
Klasser	<p>ÖM 4 4 km Gul Gafflad 1:10 000 10MILA 2005. Ungdom 1+3</p> <p>ÖM 11 6 km Violett Rak 1:10 000 10MILA 2005: Ungdom 4</p> <p>ÖM 9 8 km Svart Gafflad 1:10 000 10MILA 2005: Damer 5</p> <p>ÖM 12 11 km Svart Gafflad 1:10 000 10MILA 2005: Herrar 1+3</p> <p>ÖM 13 16 km Svart Rak 1:15 000 10MILA 2005: Herrar 10</p>
Öppna Banor	Det finns möjlighet att springa samma banor som i tävlingsklasserna ovan. Anmälan öppnar kl 09.30. Fri start fri mellan 10.30 till 11.30
Sammanslagning vid få deltagare	Vid för få anmälda i en klass kommer <u>ingen</u> sammanslagning av klasser att ske.
Snöhinder	Vid eventuella snöhinder som omöjliggör tävlingen meddelas detta på www.10mila.se senast torsdag 14 mars.
Stämplingssystem	SportIdent. Hyrbrickor kostar SEK 25. Ej återlämnad bricka debiteras med SEK 580.
Anmälan	Via Eventor senast måndag 11 mars kl 13.30.
Anmälningsavgift	Anmälningsavgift – HD16 SEK 50, HD17 – SEK 90. Samma avgift för Öppna banor. Avgifterna faktureras efter tävlingen.
Utlandsbetalning	Attunda OK, BIC: NDEASESS, IBAN SE57 9500 0099 6026 0636 6579
Efteranmälan	Via Eventor mot 50% förhöjd avgift t.o.m. onsdag 13 mars, kl 20.00
Samling	Vägvisning från trafikplats 150, E18, Brunna (N 59° 29.769' E 17° 44.658') mellan Stockholm och Enköping 30 km nordväst om Stockholm. Därefter skyltning (skärmar) ca 4 km. OBS! Detta är enda tillåtna vägen för den som vill åka till arenan. Tilltransport via Håbo-Tibble och söderut över skjutfältet är förbjudet och endast tillåtet för fordon med särskilt körtilstånd.
Arena	Tillfältet, Livgardets övningsfält, Upplands-Bro kommun.
Parkering	I anslutning till arenan. Avstånd P-arena max 300 m. Parkeringsytorna är något begränsade – samåk!
Åka kollektivt	Buss 557 går mellan Kungsängens station och Håtuna kyrka. Avstigning vid hållplats Fornsta, därefter gångväg ca 1 500 m. Kontrollera restiderna genom SL:s reseplanerare: www.sl.se .
Start	Från 10.00 klassvis gemensam start.
Mål	Start sker vid arenan, därefter ca 600 m snitsling till startpunkten (måste passeras). Utbrutet mål. Avstånd mål-arena: ca 1 500 m (stig/väg).
Resultat	Endast utskrift vid tömning av bricka. Resultatlistor redovisas på www.10mila.se . Resultatlistan är sammanställd för de gafflade banorna. Gafflingsalternativ för respektive löpare redovisas i resultatlistan.
Karta	Skala 1:10 000/1:15 000, ekvidistans 2,5 meter. Kartan ritad av Ulf Bäckström och reviderad 2005. Delvis reviderad mellan 2005-2009.
Terrängbeskrivning	Måttligt kuperad skogsterräng. De längsta banorna har även inslag av kulturmark. Mestadels mycket god framkomlighet, några mindre områden med nedsatt löpbarhet förekommer. I terrängen, som genomkorsas av större stigar och körvägar, finns också flera äldre och yngre hyggen.
Service	Enklare förtäring – begränsat sortiment. OBS! Ingen barnpassning eller miniknat.
Dusch och ombyte	Tillhandahålls ej! Vi kan rekommendera dusch och ombyte i: Bro Simhall, www.upplands-bro.se Jakobsbergs Simhall, www.jarfalla.se Sollentuna Simhall, www.sollentunasimhall.com
Toalett	Inomhus vid arenan.
Tävlingsledare	Lars Gerhardsson och Magnus Forshällen Attunda OK
Banläggare	Banläggare 10MILA 2005: Anders Stenback, Jan Olsson Bromma-Vällingby SOK
Bankontroll	Bankkontroll 10MILA 2005: Lars Roos Attunda OK
Tävlingskontroll	Per-Arne Forsbera Tullinge SK

Upplysningar

10milatestet@gmail.com

Se även www.10mila.se

Välkomna till 10MILA-testet, 15 och 17 mars 2013!

10MILA 2013 i Stockholm

www.10mila.se



ANMÄL DIG TILL
10MILA-KLUBBEN

Få erbjudanden från våra partners
och de senaste nyheterna - först!

[KLICKA HÄR](#)



**BESTÄLL
10MILA-BOKEN!**

**BEGRENSAT
ANTAL KVAR!**

 **LÅNGA NATTENS FOLK
1945-2010**