



10MILA 2015

10MILA OPEN 8-10 . 5 2015

KILPAILUOHJE KUNTOSARJAT

10MILAkavlen-yhdistyksen toimeksiannosta toivotamme tervetulleeksi 10MILA OPEN 2015

KILPAILUKESKUS/AREENA

10MILA 2015:ta kilpailuareenana on Skeppstunassa Ekbackenin moottoristadionilla.

Kuntosarjaradoilla perjantaina ja lauantaina on erillinen startti ja maali n 1200 m luoteeseen Areenasta ja maastossa joka ei ole käytössä viesteissä. Viestijuoksijat ovat tervetulleet osallistumaan..

ILMOITTAUTUMINEN

Perjantai ja lauantai: Ilmoittautuminen 10Mila-areenalla, HUOM! Ei ilmoittautumista etukäteen.

Sunnuntai: Ilmoittautuminen Eventorissa ja 10MILA-areenalla jos kartat riittävät.

OSANOTTOMAKSU

Perjantai ja lauantai: HD -16 70 kr, HD 17- 120 kr

Sunnuntai: HD -16 100 kr, HD 17- 240 kr

SI-leimaustikku vuokra 50 kr. Ei palautetusta peritään 580 kr.

Ruotsalaisten seurojen osanottomaksut peritään jälkikäteen, ulkomaalaiset maksavat paikan päällä..

Lähtöajat ja ilmoittautuminen:

Ilmoittautuminen Lähtö:

Perjantai: 14.30-22.30 15.00-23.00

Lauantai: 9.00-17.30 9.30-18.00

SSunnuntai: Ilmoittautuminen Eventorissa ke 29. 4 menneessä, tämän jälkeen Areenalla pe 8. 5 14.30-22.30, la 9. 5 9.00-17-30 och su 10. 5 7.30-8.30

LEIMAUSJÄRJESTELMÄ

Sportident. Samaa SI-tikkua saa käyttää ainoastaan kerran päivässä kuntosarjoissa. SI-tikkua jota on käytetty viestissä voi käyttää kuntosarjoissa.

RASTIT

Jokaisella rastilla on myös heijastussauva yösuunnistajille.

KARTTA

Mittakaava 1:10 000. Käyräväli 2,5 m. Piirretty 2013, päivitetty 2014-15 CartWrite. Lasertulostettu. ÖM 7 tarjotaan myös mittakaava 1:7 500.

Kartta ja irralliset rastimääritteet jaetaan lähtöalueella.

HUOM! Kunnioita kartalla olevia kiellettyjä alueita.

HUOM2! Ratapainatusvärillä painetut polut ovat valkoisella nauhalla metsässä .

MAASTON KUVAAUS

Perjantai ja lauantai: Metsämaasto osittain avointa kulttuurimaisemaa jossa on muutamia pieniä metsäteitä ja vähäisesti polkuja. ÖM1 ja ÖM3 ovat polkurikkaassa osassa. Korkeuserot ovat vähäiset. Kulkelpoisuus on pääasiassa hyvä. Maastotyyppi on erikäistä havumetsää.

Sunnuntai: Katso 10MILA2015 kilpailuohje.

LÄHTÖALUE/MAALI

Perjantai ja lauantai: Lähtö ja maali Arenan ulkopuolella. Seuraa oranssi/valkoista nauhaa n 1200 m. Viitoitus pääasialisesti peltoa pitkin. Viitoituksen alku Arenan ja tuulisuojien välillä.

Sunnuntai: Lähtö on samaan aikaan kun 10MILA-viestin yhteislähtö, alustavasti klo 09.00 viimeiselle osuudelle ja klo 09.10 muille. Tarkempi tieto ajasta tehdään kaiuttimien välityksellä.

ENIMMÄISAIKA

Perjantai ja lauantai: 2 tuntia

Sunnuntai: 4 tuntia

LÄHTÖJÄRJESTELMÄ

Lähtöleimaus.

MAALI/ULOSKIRJAUS

Maalileimaus. HUOM! Uloskirjaus maalintulon jälkeen tehdään Areenalla kuntosarjojen ilmoittautumispisteessä. (Areenakartta www.tiomila.se)

TULOKSET

Julkaistaan 10MILA:n tulostaululla ja Eventorissa

WC

WC sijaitsee Areenalla ja lähden yhteydessä.

SUIHKU

Suihku sijaitsee Areenalla (Areenakartta www.tiomila.se)



SAIRAANHOITO

Kilpailukeskuksen sairaanhoitopalvelut on tarkoitettu ensisijaisesti kilpailijoille. Yleisö kehoitetaan käyttämään julkiseen terveydenhuoltoon Närakuten Löwet Löwenströmska Sjukhuset. Avoimna klo 08.00 – 22.00 kaikki päivät. Puh: 08-586 210 00. Lähin ensiapuase-ma on Danderydin sairaala.

RATAMESTARI

Berth-Arne Bengtsson, L-100IF

LISÄTIETOJA

Lennart Jacobsson, L-100 IF + 46 70-949 23 28

Berth-Arne Bengtsson, L-100 IF + 46 76-721 60 14

KUNTOSARJAT (PERJANTAI-LAUANTAI) – PITUUDET JA VAIKEUSASTE

Rata	Pituus (m)	Vaikeusaste	Målgrupp
ÖM1	2 950	Vit	Aloittelijoille
ÖM3	3 090	Gul	Helppo rata kaikille
ÖM5	3 790	Orange	Kohtaslaisen helppo rata
ÖM7	3 460	Blå	Vaikea rata vanhemmille
ÖM8	4 760	Svart	Vaikea rata aikuisille (10MILA-harjoitusrata)
ÖM9	8 330	Svart	Vaikea rata aikuisille (10MILA-harjoitusrata)
ÖM11	5 840	Röd/Violett	Kohtaslaisen vaikea rata nuorille ja aikuisille

KUNTOSARJAT (SUNNUNTAI) – 10MILA -viestiradat

USTR1= Nuoriso viesti osuus 1, DSTR1=Naisten viesti osuus1, 10STR1=10MILA-viesti osuus 1 jne.

Rata	Pituus (m)	Vaikeusaste
USTR1	4 800	Orange
USTR2	3 800	Gul
USTR3	4 800	Orange
USTR4	6 300	Orange
DSTR1	7 300	Svart
DSTR2	6 000	Svart
DSTR3	7 200	Svart
DSTR4	10 500	Svart
DSTR5	8 600	Svart
10STR1	13 100	Svart
10STR2	10 400	Svart
10STR3	16 500	Svart
10STR4	8 600	Svart
10STR5	11 400	Svart
10STR6	7 500	Svart
10STR7	10 200	Svart
10STR8	12 600	Svart
10STR9	8 500	Svart
10STR10	17 500	Svart