



# 2025

## FINSPÅNG

*Haasteita – Vauhtia – Jännitystä  
Yhdessä*

3-4/5

### SUPERVIIKONLOPPU

Itä-Götanmaa 1.–4. toukokuuta 2025

- Torstai 1. toukokuuta:  
Swedish League Linköping
- Perjantai 2. toukokuuta:  
Vadstena-sprintti
- Perjantai 2. toukokuuta:  
Linköping-sisäsuunnistus
- Lauantai-Sunnuntai 3.–4. toukokuuta:  
10MILA Finspångissa

**Bulletin #3**  
Suomalainen

## Sisältö

	Sivu
Tervetuloa Finspångiin	3
Radat syntyvät ystävien yhteistyönä	4-5
Kilpailukutsu - 10MILA 2025, Finspång	6-11
Harjoituskieltoalueet	13
Majoitusvaihtoehdot 30.4.-4.5.	14
Trondheimin opiskelijat tähtäävät korkealle	16-17
Harjoitusmaastot ja karttanäytteet	18
Majoitussuositukset harjoitusleireille	19
Malungs OK: ”Monta kärpystä yhdellä iskulla”	20-21

### Tartu vauhdin ja jännityksen värittämiin haasteisiin!

10MILA on yksi vuoden kohokohdista ja tavoitteista lähes jokaiselle suunnistusseuralle. Harjoittelu yhdessä kohti tavoitetta muine ponnisteluineen on iso osa haastetta - oli sitten kyse pelkästä osallistumisesta tai mahdollisimman hyvästä sijoituksesta. Me OK Denselnissä tähtäämme korkealle ja tavoittelemme sijoitusta kymmenen parhaan joukkoon 10MILA:ssa Finspångissa 2025.

August Mollén, OK Denseln



## Tervetuloa Finspångiin



FINSPÅNG

**Voimakkaasti Finspångissa!  
10MILA 2025 – maailmanluokan suunnistusseikkailu!**

Vuosi 2025 jää mieleen vuotena, jolloin Finspång ylpeänä isännöi 10MILA:a, yhtä maailman suurimmista suunnistustapahtumista. Mielenkiintoinen kisaviikko tulee houkuttelemaan noin 10 000 kilpailijaa ja kävijää ympäri maailman haastamaan toisiaan alueen kauniissa ja vaativissa maastoissa. Mukana on sekä absoluuttisia maailman huippuja että nuorempia ja vanhempia kilpailijoita, jotka kaikki yhtä lailla tulevat kokemaan unohtumattoman seikkailun kilpailupäivien aikana.

Olitpa sitten kokenut suunnistaja, innokas laji-ihminen tai vain utelias kokeilemaan jotain uutta, toivotamme sinut lämpimästi tervetulleeksi Grosvadiin 10MILA 2025 -tapahtumaan Finspångiin. Tule kokemaan jännitys ja yhteisöllisyys, joista 10MILA tapahtumana tunnetaan.

Lämpimästi tervetuloa osaksi Finspångin voimaa!

Toivottavat

*Mats Annerfeldt, kunnanvaltuuston puheenjohtaja  
Johan Persson, kunnanjohtaja (oikealla)  
Maria Samson, viestintäpäällikkö (vasemmalla)*



**Tasavertainen  
10MILA kaikille**

Projektipäällikköinä meillä on ilo ja kunnia toivottaa kilpailijat, joukkueenjohtajat ja kaikki muutkin lämpimästi tervetulleiksi 10MILAan Finspångiin ja Grosvadiin, 3.–4. toukokuuta 2025.

Yhdessä maanomistajien ja Finspångin kunnan kanssa, jotka tukevat tapahtumaa täydestä sydämestään, haluamme tarjota korkealuokkaisen 10MILA:n. Tavoitteenamme on, että voit haastaa itsesi ja joukkueesi, kokea vauhdin ja jännityksen, sekä saada unohtumattomia kokemuksia yhdessä. Maasto on suunnistuksellisesti huippuluokkaa, kilpailukeskus mukavuuksiltaan parasta A-luokkaa, ja jatkamme vuonna 2024 aloitettua linjaa pyrkimyksenämme luoda kaikille osallistujille entistä tasapuolisempi 10MILA.

Finspångin sijainti pohjoisella Itä-Götanmaalla tekee 10MILA 2025:een saapumisesta erittäin helppoa, tulitpa sitten junalla, bussilla, autolla tai vaikka veneellä.

Tervetuloa koko superviikonloppuun Itä-Götanmaalle!

*Henrik Peterson ja Janne Berggren  
Projektipäälliköt 10MILA 2025*



## Arrangörer



Finspångs SOK



OK Kolmården



OK Denseln

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

## Radat syntyvät ystävien yhteistyönä

Ratamestarit Anton Tynong ja Rickard Börjesson haluavat tarjota huippusuunnistajille oikeudenmukaisia haasteita. -Tavoitteena on aina rata, jonka itsekin haluaisi juosta, Rickard sanoo.

Grosvadin kilpailukeskuksesta on heti varsin rapsakka nousu suoraan metsään. Ja niin ollaankin jo kielletyllä alueella – ainakin kilpailijoiden näkökulmasta.

Miesten ja naisten viestien ratamestarit, Anton Tynong ja Rickard Börjesson, ovat kuitenkin viettäneet suurimman osan vapaa-ajastaan viime keväästä lähtien juuri näillä 20–25 neliökilometrillä.

-Olemme kävelleet, jusseet ja tutkineet joka ikisen metrin täällä, Rickard kertoo kivuttuamme hieman ylemmäs, mistä aukeaa varsin hieno näköala toiseen suuntaan.

Sekä 35-vuotias Anton Tynong että vuotta nuorempi Rickard Börjesson ovat molemmat muuttaneet Finspångiin, alun perin Gävlestä sekä Boråsista. Nämä pienten lasten isät ovat ystäviä ja muodostavat hyvin yhteen hitsautuneen ratamestaritiimin.

Rickardilla on kokemusta ratamestaroinnista jo muun muassa Boråsin O-Ringeniltä vuodelta 2015, kun taas Antonin kokemuspohja on vielä hieman vaatimattomampi.

-Olen ratamestarina kokematon, enkä olisi varmaan lähtenyt tähän mukaan ilman Rickardin tukea. Kovin näyttöni ennen tätä oli koulujen aluemestaruuskilpailu Gästriklandissa, hän kertoo nauraen.

Kilpailun läpiviemiseksi tarvitaan 180–200 rastia. Kun tapasimme kaksikon marraskuun alussa, suurin osa maastossa tehtävästä työstä oli jo tehty.

-Rastikepit on saatava paikoilleen ennen talvea. Kun valmistelut maastossa on saatu valmiiksi, suurin osa työstä tapahtuu tietokoneella kotona, Rickard sanoo.

-Ensi viikolla testijuoksijat pääsevät suunnistamaan rastivälejä. Silloin voi olla tarpeen tehdä pientä hienosäätöä sen perusteella, mitä reitinvalintoja he tekevät, Anton lisää.

### **Kuinka kauan olette työskennelleet tämän tehtävän parissa?**

-Maaliskuusta/huhtikuusta lähtien. Se on oikeastaan liian lyhyt aika, mutta päätös siitä, että Finspång järjestää kilpailun, tehtiin tavallista myöhempään, Anton vastaa.



Anton Tynong ja Rickard Börjesson pohtivat, ovatko radat riittävän vaikeita.

## Oletteko laskeneet, kuinka monta tuntia tähän kaikkienensa kuluu?

-Yleensä sanotaan, että 10MILA-ratojen suunnittelu vaatii yhteensä noin 1500 tuntia koko ratamestariryhmä huomioiden. Luulen, että käytämme siihen itse asiassa sitäkin enemmän aikaa. Mutta emme tietenkään ole yksin tämän projektin kanssa. Nuorten sarjoissa on omat ratamestarinsa, ja lisäksi teemme yhteistyötä kilpailun johdon ja ratavalvojien kanssa. Meillä on myös testijuoksijoita, joilta saamme palautetta radoistamme.

-Koska meillä molemmilla on pieniä lapsia, illat tahtovat mennä myöhään tietokoneen ääressä. Olemme kiitollisia, että puolisomme antavat meidän tehdä tätä, Rickard toteaa hymyillen.

Kuten kuulette, tätä ei todellakaan tehdä hätiköiden. Anton Tynong ja Rickard Börjesson ovat perfektionisteja ja heille on ylpeyden aihe, että radat ovat mahdollisimman hyvin suunniteltuja, haastavia ja vaativia.

-Tavoitteena on tehdä oikeudenmukaiset radat, joilla haluaisi itsekin juosta. Pidän suunnistusteknisistä haasteista – siitä, että radalla on vaihtelua rastivälien suhteen, reitinvalintahaasteita sekä vaativaa suunnistusta. Ratamestarin tehtävänä on tietyllä tapaa testata suunnistajia. Jokaisella on ratkaisun avaimet eli kartta käsissään, mutta meidän tehtävämme on varmistaa, että matkalla tulee myös pieniä virheitä, Rickard sanoo.



**FS**  
*En resa genom tid och rum*

## VÄLKOMMEN TILL FINSPÅNGS SLOTT!

Vi erbjuder **20 rum** som är individuellt inredda efter milstolpar från Finspångs historia. Välj mellan 11 enkelrum, 6 dubbelrum och 3 sviter. Gästflygel är beläget endast 5 min med bil från **Arena Grosvad**.

*Vid bokning av samtliga rum på Gästflygeln erhåller ni 20% fre-sön, 15% för en natt.*

0122-815 04  
FINSPONGHOUSE.SE@SIEMENS-ENERGY.COM  
WWW.FINSPONGSSLOTT.SE

# Sov gott.

## Sluta leta!

Här kan du bo på hotell i Norrköping.

[visit.norrkoping.se/overnatta](http://visit.norrkoping.se/overnatta)

Upplev  
Norrköping

## Kilpailukutsu

### KILPAILUKESKUS

10MILA palaa Grosvadiin ja Finspångiin, 30 kilometriä Norrköpingistä länteen. Opasteet alkavat tieltä 51 hieman Finspångin itäpuolelta. Matkaa Finspångin keskustaan on noin 2 kilometriä.

10MILAn kokee parhaiten paikan päällä, Grosvadissa. Kyseessä on yleisöystävällinen kilpailukeskus, jossa seuraa helposti sekä saapuvia että lähteviä juoksijoita. Viimeksi tämä perinteikäs viestikilpailu on järjestetty samassa paikassa vuonna 2010. Lisäksi kaksi O-Ringenin osakilpailua juostiin samasta kilpailukeskuksesta vuonna 2019. Se sijaitsee kauniisti metsien ja asuinalueiden välissä, ja uskomme, että suunnistus tulee olemaan haastavaa aina maaliin saakka.

Kilpailua voi seurata helposti suurelta näyttötaululta samalla, kun nauttii kilpailukeskuksen tunnelmasta. Sieltä löytyy kaikki, mitä tarvitaan miellyttävän ja toimivan tapahtuman rakentamiseksi. Alueelta löytyy suuria nurmialueita, juoksuradat, jäähalli, urheiluhalleja, kuntosali ja ulkouimala. Näitä tullaan hyödyntämään yhteisöllisyyden, majoituksen ja erilaisten palvelujen tukena. Ruokailut, suihkut ja urheiluvälineiden myynti järjestetään sisätiloissa.

Grosvadissa tulee olemaan myös drop-zone-alue kilpailukeskuksen läheisyydessä. Sinne voi kuljettaa seuran varusteet, kuten teltat ja muun kilpailussa tarvittavan välineistön. Tarkempaa käytännön tietoa drop-zone-alueesta ja sen aikatauluista annetaan Bulletinissa #4.

- Pysäköinnin etäisyys kilpailukeskuksesta: 2100 metriä.
- Bussipysäkki/drop-zone: 50 metriä kilpailukeskuksesta.



### SARJAT

#### NUORTEN VIESTI

Osuus	Matka	Hajonta	Noususumma	Vaikeusaste
1	3,9 km	Kyllä	105	Oranssi
2	3,6 km	Kyllä	105	Oranssi
3	2,7 km	Ei	75	Keltainen
4	4,3 km	Kyllä	110	Oranssi

- **Lähtö:** Lauantai 3. toukokuuta klo 14:30
- **Voittajan maaliintulo:** Lauantai 3. toukokuuta noin klo 16:00
- **Yhteislähtö:** Lauantai 3. toukokuuta klo 17:00

Nuorten viestiin voivat osallistua juoksijat DH-16-sarjoihin asti. Vähintään kahden osuuden tulee olla kokonaan tyttöjen juoksema. Osuuksilla 2 ja 3 voi kaksi juoksijaa juosta samanaikaisesti, ja näistä se, joka saapuu ensimmäisenä vaihtoon, lähettää matkaan seuraavan osuuden juoksijan. Osuus 4 tulee olla tytön juoksema.

#### MIESTEN VIESTI

1	8,8 km	Kyllä	260	Päivä
2	7,5 km	Kyllä	220	Päivä
3	8,3 km	Kyllä	250	Päivä
4	16,2 km	Ei	490	Yö
5	6,5 km	Kyllä	200	Yö
6	5,9 km	Kyllä	180	Yö
7	6,9 km	Kyllä	210	Yö
8	11,5 km	Ei	340	Yö
9	14,0 km	Kyllä	420	Yö/hämärä
10	14,5 km	Kyllä	435	Hämärä/päivä

- **Lähtö:** Lauantai 3. toukokuuta klo 17:30
- **Kolmannen osuuden vaihto/maaliintulo:** Lauantai 3. toukokuuta noin klo 20:00
- **Takaa-ajolähtö:** Johtava miesten joukkue, lauantai 3. toukokuuta klo 22:50
- **Massa-/aaltolähtö:** Lauantai 3. toukokuuta klo 23:50
- **Voittajan maaliintulo:** Sunnuntai 4. toukokuuta noin klo 06:05
- **Yhteislähtö:** Sunnuntai 4. toukokuuta klo 10:30

#### NAISTEN VIESTI

1	7,8 km	Kyllä	230	Hämärä/yö
2	6,9 km	Kyllä	210	Yö
3	12,5 km	Ei	370	Päivä
4	5,3 km	Kyllä	160	Päivä
5	7,5 km	Kyllä	220	Päivä
6	8,4 km	Kyllä	250	Päivä

- **Lähtö:** Lauantai 3. toukokuuta noin klo 21:30
- **Toisen osuuden vaihto/maaliintulo:** Lauantai 3. toukokuuta noin klo 23:10
- **Takaa-ajolähtö:** Johtava naisten joukkue, sunnuntai 4. toukokuuta klo 05:45
- **Massa-/aaltolähtö:** Sunnuntai 4. toukokuuta klo 06:45
- **Maaliin saapuminen:** Sunnuntai 4. toukokuuta noin klo 09:45
- **Yhteislähtö:** Sunnuntai 4. toukokuuta klo 11:00



## TILLSAMMANS PÅ HEMMAPLAN

Som orienterare känner du skogen väl. Skogen är även vår hemmaplan. Här bidrar vi till ett bättre klimat genom att vårda växande skogar och skörda dem när de är mogna för att producera fossilfria träprodukter. Här erbjuder vi jobb som ger gemenskap och kompetensutveckling. Här skapar vi utrymme för jakt, fiske, promenader och givetvis orientering.

Vi är måna om att vara goda grannar. Genom lokala samarbeten är vi med och stöder en aktiv fritid för både dagens och morgondagens medarbetare. På så sätt skapar vi en hållbar framtid – tillsammans.

Varmt välkommen hem till oss i maj.

[holmen.com](http://holmen.com)

# HOLMEN

# Arena kartta, Arena Grosvad





## Kilpailukutsu

### HUOMAA, ETTÄ RATAPITUUDET JA LÄHTÖAJAT KAIKISSA VIESTEISSÄ OVAT ALUSTAVIA JA SAATTAVAT MUUTTUA.

Bulletin #4:ssä julkaistaan koko 10MILA-viikonlopun aika-  
taulut, mukaan lukien lähtöajat, arvioidut vaihtoaikataulut,  
takaa-ajojen, massa-/aaltolähtöjen ja yhteislähtöjen ajat  
sekä arvioidut maaliintuloajat jokaisessa viestissä.

### VIESTILIIGA

Miesten ja naisten viestit ovat Ruotsin Viestiliigan kolmas  
osakilpailu.

### AURINGON LASKU JA NOUSU

Aurinko laskee lauantaina 3. toukokuuta klo 20:52.

Aurinko nousee sunnuntaina 4. toukokuuta klo 04:50.

### TÄMÄ ODOTTAA MAASTOSSA KARTTA

Holmenskogen, digitaltryckt karta från SOFT certifierad kar-  
Holmenskogen, digitaalisesti painettu kartta SOFT-sertifioi-  
dulta kartantoimittajalta. Mittakaava 1:10 000, paitsi nuor-  
ten viestissä, jossa mittakaava on 1:7 500. Käyräväli 5 metriä.  
Kartan on piirtänyt Tord Hederskog vuonna 2019, ja sen ovat  
päivittäneet Kalle Engblom ja Jerker Boman vuonna 2024.

### MAASTOKUVAUS

Kilpailualue sijoittuu pääosin samoille maastoalueille, joita käy-  
tettiin Tiomilassa 2010 ja O-Ringenillä 2019. Kilpailukeskuksen  
lähistö on polkurikasta ulkoilualueetta, kun taas pidemmällä ra-  
doilla ehditään erämaatyyppeihin maastonosiin. Viime vuosina  
alueella on tapahtunut jonkin verran muutoksia, kuten metsän-  
hakkuita kaarnakuoriaisen aiheuttamien tuhojen vuoksi.

### MAASTOTYYPPI JA KORKEUSEROT

Maasto koostuu pääasiassa havumetsästä, suurimmaksi osak-  
si avoimesta mäntymetsästä, jossa näkyvyys on hyvä. Kilpailu-  
keskuksen lähistöllä on runsaasti polkuja, ja metsä vaihtelee  
iältään. Pidemmät radat ehtivät erämaatyyppeeseen maastoon,  
missä polkuja on harvassa. Alueella on vaihtelevan kokoisia  
soita ja useita pienipiirteisiä rinteitä. Korkeuserot ovat enim-  
mäkseen pieniä tai maltillisia, mutta alueella esiintyy yksittäi-  
siä jyrkempiä nousuja, noin 25–50 metrin korkeuserolla.

### KULKUKELPOISUUS

Kulkukelpoisuus on suurimmaksi osaksi erittäin hyvä, mutta  
useimmilla radoilla juostaan tiheämpien maastoalueiden läpi,  
mikä hidastaa etenemistä. Muutamilla paikallisilla alueilla on  
paljon kaatuneita puita kaarnakuoriaisten tuhojen vuoksi.  
Nämä alueet on merkitty karttaan erittäin vaikeakulkuisiksi.  
Tietyistä osista maastoa löytyy myös yhtenäisiä avokallioita,  
joilla näkyvyys on erinomainen ja vauhti saattaa nousta todel-  
la korkeaksi.

### LEIMAUSJÄRJESTELMÄ

Kaikissa kolmessa viestissä käytetään SportIdent-lei-  
mausjärjestelmää. Samaa SI-tikkua ei saa käyttää useammas-  
sa viestissä. Vuokratikkujen tarpeesta tulee ilmoittaa ilmoit-  
tautumisen yhteydessä.

### NÄIN TOIMIITTAAN 10MILASSA

- 10MILA alkaa nuorten viestillä lauantai-iltapäivänä.
- Tämän jälkeen vuorossa on miesten viesti, joka aloitetaan  
kolmella päiväosuudella. Näiden jälkeen seuraa muuta-  
man tunnin tauko ennen takaa-ajolähtöä, jolloin juoksijat  
lähtevät nk. pitkälle yölle.
- Naisten viesti alkaa kahdella yöosuudella iltahämärän  
saavuttua, ja näiden jälkeen kilpailu jää niin ikään tauolle.
- Miesten viesti jatkuu takaa-ajolähdöllä neljänneltä osuu-  
delta (pitkä yö) ja tunnin kuluttua johtavan joukkueen läh-  
döstä seuraa massa-/aaltolähtö jäljellä oleville joukkueille.
- Naisten takaa-ajolähtö tapahtuu aamun sarastaessa ja  
viesti jatkuu pitkällä päiväosuudella. Tunnin kuluttua kär-  
jen lähdöstä seuraa massa-/aaltolähtö.
- Kilpailun lopulla järjestetään yhteislähtö miesten ja nais-  
ten viestissä kaikille juoksijoille, jotka eivät ole vielä lähte-  
neet omalle osuudelleen.

### OSALLISTUMINEN USEAAN VIESTIIN

- Tytöt, jotka ovat juosseet nuorten viestissä, voivat osal-  
listua naisten ja miesten viestiin.
- Pojat, jotka ovat juosseet nuorten viestissä, voivat osallis-  
tua miesten viestiin.
- Naiset, jotka ovat juosseet naisten viestissä, voivat osallis-  
tua miesten viestiin.
- Naiset eivät saa juosta ensin miesten viestissä ja sen jäl-  
keen naisten viestissä.
- Sama juoksija ei saa osallistua samaan viestiin useammin  
kuin kerran.



## Kilpailukutsu

### YHDISTELMÄJOUKKEET JA JUOKSIJAPANKKI

Yhdistelmäjoukkueet ovat sallittuja SOFTin kilpailusääntöjen mukaisesti. Juoksijapankki on käytettävissä osoitteessa [www.tiomila.se](http://www.tiomila.se), missä juoksijat ja joukkueet/seurat voivat ilmoittaa juoksuhalukkuutensa tai tarpeensa juoksijoille.

### MITÄ TARKOITAVAT TAKAA-AJOLÄHTÖ, MASSA-/AALTOLÄHTÖ JA YHTEISLÄHTÖ?

**Takaa-ajolähtö:** Kun kilpailua jatketaan tauon jälkeen, takaa-ajolähtöön osallistuvat joukkueet, jotka ovat alle 60 minuutin päässä johtavasta joukkueesta ennen taukoa. Joukkueet lähtevät samoilla aikaeroilla kuin millä ne saapuivat maaliin ennen taukoa.

**Massa-/aaltolähtö:** Kun kilpailua jatketaan tauon jälkeen, massa-/aaltolähtöön osallistuvat joukkueet, jotka ovat 60 minuuttia tai enemmän johtavaa joukkuetta jäljessä ennen taukoa. Nämä joukkueet lähtevät samanaikaisesti, 60 minuuttia takaa-ajolähdön alusta. Massa-/aaltolähdössä olevien joukkueiden lopullinen sijoitus määräytyy kokonaisajan perusteella. Massa-/aaltolähdössä oleva joukkue voi ohittaa takaa-ajolähdössä olevan joukkueen.

**Yhteislähtö:** Yhteislähtö koskee joukkueita, joilla on vielä osuusia juostavana, kun vaihto suljetaan. Nämä joukkueet lähtevät metsään samanaikaisesti, riippumatta siitä, kuinka monta osuutta niillä on jäljellä. Myös joukkueet, jotka ovat keskeyttäneet kilpailun, voivat osallistua yhteislähtöön. Yhteislähtöön osallistuvat joukkueet eivät voi ohittaa tuloslistalla joukkueita, joiden ei ole tarvinnut osallistua yhteislähtöön tai jotka lähtevät yhteislähtöön myöhemmältä osuudelta.

### ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen on nyt avattu Eventorissa. Varsinainen ilmoittautuminen tulee tehdä viimeistään maanantaina 3. maaliskuuta. Tämän jälkeen voi vielä jälki-ilmoittautua kahdella jälki-ilmoittautumisportaalilla: maanantai 31. maaliskuuta ja maanantai 21. huhtikuuta. Ilmoittautumiset rekisteröidään vasta, kun järjestäjä on saanut niitä koskevat ilmoittautumismaksut.

### ILMOITTAUTUMISMAKSUT JA MUUT MAKSET

Ilmoittautumismaksut 2025 Kaikki hinnat on ilmoitettu Ruotsin kruunuina (SEK)	Ilmoittautu- nen Viimeistään 3/3	1 Jälki- ilmoittautumine Viimeistään 31/3	2 Jälki- ilmoittautuminen Viimeistään 21/4
Nuorten viesti	690	690	1035
Naisten viesti	3 600	5 400	7 200
Miesten viesti	6 000	9 000	12 000
<b>Muut hinnat</b>			
Si-tikun vuokra	75	75	75
Tuulisuojapaikka	620	930	930
Korkea teltta 5x5 m, ilman lattiaa	6 200	7 000	7 800
Korkea teltta 5x5 m, lattian kanssa	10 000	10 800	11 600
Gasol-lämmitin korkeaan telttaan, lämmitin + 1 säiliö	2 500	2 800	3 100

### KILPAILUSÄÄNNÖT

SOFTin kilpailusäännöt ja määräykset ovat voimassa. Kilpailijoiden vastuulla on tuntee sekä kilpailusäännöt että määräykset.

### VAKUUTUS

Kaikki juoksijat osallistuvat omalla vastuullaan. Juoksijat, jotka ovat jäseninä SOFT:iin kuuluvissa seuroissa, ovat automaattisesti perusvakuutuksen piirissä. Juoksijoiden, jotka eivät ole SOFT:iin kuuluvan seuran jäseniä, suositellaan tarkistavan oman vakuutusturvansa.

### HARJOITUSKIELTOALUEET

Katso lisätiedot sivulta 13.

### AVOIMET RADAT

Avoimia ratoja on tarjolla seuraavina aikoina:

- Perjantai 2. toukokuuta klo 13:00–19:00
- Lauantai 3. toukokuuta klo 10:00–19:00
- Sunnuntai 4. toukokuuta klo 09:00–12:00

Radat kulkevat erillisellä maastoalueella kilpailukeskuksen läheisyydessä. Ilmoittautumiset ja maksut suoritetaan kilpailukeskuksessa, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Ajanotto ja leimaus tapahtuvat SportIdentillä.

**Kartta:** Holmenskogen, mittakaava 1:7 500 kaikilla radoilla paitsi radalla Svart 7.0, jossa mittakaava on 1:10 000. Käyräväli 5 metriä. Maastotyyppi vastaa 10MILAA.

**Maksut:** DH-16, 75 SEK  
DH17-, 130 SEK

### RATAVAIHTOEHDOT

Rata	Ratapituus	Vaikeustaso
Vit 2.0	2,2 km	Erittäin helppo
Gul 2.5	2,5 km	Helppo

Orange 3.0	2,8 km	Keskivaikea
Orange 4.5	4,5 km	Keskivaikea

Blå 3.0	3,3 km	Vaikea
Svart 4.5	4,5 km	Vaikea
Svart 7.0	7,1 km	Vaikea



## Kilpailukutsu

### KILPAILUORGANISAATIO

#### Projektipäälliköt

Henrik Peterson ja Jan Berggren

### Markkinointi ja viestintä

Mats Rosander ja Björn Persson

### Talous

Ebba Hedegård ja Anneli Borg

### Kilpailukeskus

Magnus Hedegård ja Björn Axelsson

### Majoitus

Sofia Westerberg ja Henrik Ljungemyr

### Kilpailunjohtajat

Karin Engvall ja Björn Karlsson

### Ratamestariryhmä

Anton Tynong ja Rickard Börjesson (naisten ja miesten viesti)

Maria Nordwall ja Bengt Schwartz (nuorten viesti ja avoimet radat)

### Kilpailuneuvoja

Christer Nordström, Tiomila-yhdistys

### Rataneuvojat

Anders Hallmén ja Per-Ove Melinder, Tiomila-yhdistys

### Kilpailunvalvoja

Göran Brattgård, Tjalve OK

### Ratavalvojat

Per Fröberg ja Göran Brattgård, Tjalve OK sekä Oleksandr Starov, OK Denseln

### YHTEYSTIEDOT

#### Yleinen informaatio:

[info2025@10mila.se](mailto:info2025@10mila.se)

#### Johto:

[ledning2025@10mila.se](mailto:ledning2025@10mila.se)

#### Harjoittelu:

[traning2025@10mila.se](mailto:traning2025@10mila.se)

#### Majoitus:

[boende2025@10mila.se](mailto:boende2025@10mila.se)

### MEDIATUOTANTO / 10MILA TV

Tarjoamme entisestään kehitetyn 10MILA TV:n, jollet pääse paikalle itse kilpailukeskukseen. Luvassa on jännittävä ja monipuolinen lähetys, joka alkaa nuorten viestillä ja jatkuu läpi koko Tiomila-vuorokauden.

Lähetyksessä on mukana myös studio-osuuksia, analyysseja, ennakkokeskusteluja sekä haastatteluja odotettujen ja yllättävienkin persoonien kanssa. 10MILA TV tarjotaan sekä ruotiksi että englanniksi.

Lisätietoa ja ohjeet lähetyksen ostamiseen julkaistaan Bulletin #4:ssä.

### HARJOITTELU ENNEN TIOMILAA FINSPÅNGISSA 2025

Finspångin alueella on tarjolla useita erilaisia harjoituspaketteja. Valittavana on pitkän matkan harjoituksia, viestiharjoituksia hajoitella ja suunnistusvetotreenejä – valitse valmistautumiseesi parhaiten sopivat vaihtoehdot.

Lue lisää harjoituspaketeista ja majoituksista sivuilta 18–19.



# SUPERHELGEN

## Östergötland 1-4 maj 2025



### SWEDISH LEAGUE #3 OCH WRE

Medel och publiktävling,  
sydost om Linköping

Arrangör: Linköpings OK  
Info: Eventor  
Frågor: SL2025@lok.se



Swedish  
League

Torsdag 1/5



Fredag 2/5

### LINKÖPING INDOOR

Eftermiddagstävling inne i Linköping

Arrangör: Linköpings OK  
Info: Eventor  
Frågor: SL2025@lok.se



2025  
FINSPÅNG  
Utmaning-Fart-Spänning  
Tillsammans

3-4 MAJ



Fredag 2/5

### VADSTENA-SPRINTEN

Sprinttävling i anrika Vadstena  
med arenan ett stenkast från  
Vadstena Slott

Arrangör: Boxholms OK  
Info: Eventor  
Frågor:  
boxholmsok@gmail.com

*SUPERHELGEN börjar med Swedish League i Linköping och avslutas med 10MILA i Finspång.*

*I samband med alla tävlingarna erbjuder 10MILA boendepaket.*

*Se mer info på sidan 14 i Bulletin #3.*

## Avlysning



### Harjoituskieltoalue

Karttaan merkityt alueet ovat kilpailualueita, ja niillä harjoittelu ja kilpaileminen on kielletty Tiomila 2025 -kilpailuun asti seuraavin poikkeuksin. Talviaikaan on sallittua hiihtää alueen hoidetuilla laduilla. Grosvadin aitojen sisäpuolisella alueella oleskelu on sallittua.



## Majoitusvaihtoehdot ke 30.4. - su 4.5.

Finspångissa on tarjolla monia erinomaisia majoitusvaihtoehtoja ja näistä useimmat sijaitsevat Grosvadin välittömässä läheisyydessä, korkeintaan noin 2500 metrin etäisyydellä.

Katso alla olevasta majoitusvaihtoehtojen listasta varattavissa olevat päivät ja hinnasto.

### KOVA ALUSTA

Tarjolla on suuri määrä tiloja, kuten luokkahuoneita lähialueen kouluissa, urheiluhalleja, kokoontumistiloja ja vastaavia.

Paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Seurat, jotka varaavat useita paikkoja, pyritään sijoittamaan mahdollisuuksien mukaan samoihin luokkahuoneisiin tai muihin sopivan kokoi- siin tiloihin.

### MAJOITUS URHEILUHALLISSA

Kovapohjaisia majoitustiloja (6 x 3 m) on saatavilla Aluceum-urheiluhallissa, joka sijaitsee aivan Grosvadin vieressä.

### MAJOITTUMINEN TELTASSA

Telttapaikkoja omille tai vuokrattaville majoitusteltoille on tarjolla nurmipohjalla Grosvadissa tai sen läheisyydessä. Käytettävissä on vettä ja wc-tilat.

### MATKAILUVAUNU- TAI MATKAILUAUTOPAIKAT

Matkailuvaunuille ja -autoille on tarjolla paikkoja, joissa on saatavilla vettä ja wc-tilat, joko Grosvadissa tai sen läheisyydessä.

### VARAUKSET

Kaikki yllä mainitut majoitusvaihtoehdot varataan Eventorin kautta.

### MUUT MAJOITUSVAIHTOEHDOT

Järjestäjän tarjoamien vaihtoehtojen lisäksi on saatavilla muita majoitusvaihtoehtoja:

- Hotellimajoitus Norrköpingissä, katso mainos Bulletin #3:ssa.
- Majoitus kovalla alustalla Arena Östissä Finspångissa, katso mainos Bulletin #3:ssa.
- Omakotitalot ja asunnot: Finspångin asukkaita on pyydetty tarjoamaan vuokramajoitusta seuraavilla sivustoilla: **Airbnb, Stugknuten, Blocket, Stugsommar ja/tai Marketplace**

Yhteystiedot: [boende2025@10mila.se](mailto:boende2025@10mila.se)



	Majoitusvaihtoehdot	Saatavilla	Etäisyys kilpailukeskuksesta
A	Majoitus kovalla alustalla, varataan paikoittain	keskiviikko 30/4-sunnuntai 4/5	200 - 2500 m
B	Asuinruutu urheiluhallissa, varataan ruuduittain 6 x 3 m	torstai 1/5-sunnuntai 4/5	Arena Grosvadin yhteydessä
C	Asuinteltoa, 6 x 3 m, lattian ja lämmityksen kanssa	perjantai 2/5-sunnuntai 4/5	200 - 500 m
D	Paikka omille teltoille, 6 x 6 m	keskiviikko 30/4-sunnuntai 4/5	200 - 500 m
E	Asuntovaunu- tai asuntoautopaikka	keskiviikko 30/4-sunnuntai 4/5	200 - 500 m

	Hinta 1 yö	Hinta 2 yötä	Hinta 3 yötä	Hinta 4 yötä
A	330 SEK	440 SEK	550 SEK	660 SEK
B	4 000 SEK	5 000 SEK	6 000 SEK	
C	7 500 SEK	8 200 SEK		
D	500 SEK	600 SEK	700 SEK	800 SEK
E	500 SEK	600 SEK	700 SEK	800 SEK

**HUOM!** Normaalit hinnat hinnaston mukaan, 3.3.2025 asti.

- 4.3.–31.3.2025: +20 % normaaliin hintaan.
- 1.4.–21.4.2025: +40 % normaaliin hintaan.

PRISVÄRT, ENKELT & NÄRHET TILL ARENA GROSVAD

## BEKVÄMT BOENDE I ARENA ÖST PADELHALL.

Vill du under 10-MILA Finspång 2025 boka övernattnig i sovsalen i padelhallen på Arena Öst i Finspång? I lokalerna finns tillgång till toalett, dusch och en obemmanad kiosk. Eller vill du hellre bo i vår fina lounge med fullutrustat kök?

Från  
**300 SEK\***  
/natt

\*Gäller bokning av två nätter



## LÄS MER OCH BOKA!



[arenaost.se/bokning-av-sovsal-10-mila](https://arenaost.se/bokning-av-sovsal-10-mila)

Läs mer på [arenaost.se](https://arenaost.se)

[hej@arenaost.se](mailto:hej@arenaost.se)

Följ oss på



## Stolt samarbetspartner

▶ 10MILA i Finspång 2025



Swedbank

## Trondheimin opiskelijat tähtäävät korkealle

Stora Tuna OK voitti sekä naisten että miesten viestin viime keväänä Nynäshamnissa. NTNUI:n unelmana on toistaa Stora Tunan suoritus 10MILAsta vuodelta 2024.

-Se ei tule olemaan helppoa, mutta se on mahdollista, sanoo Anders Vestøl.

Trondheimin yliopistoseura, jonka koko nimi on Norges Teknisk-Naturvetenskapliga Universitets Idrettsforening, tulee varmasti näkymään Finspångissa. Perinteisessä opiskelijahengessä he tuovat aina iloa ja väriä 10MILA:an iloisella ja hullunkurisella orkesterillaan.

Jos ei muuta, niin ainakin edustusta riittää – mukana on peräti kuusi miesten joukkuetta ja kuusi naisten joukkuetta.

-Olemme Norjan parhaita, sanoo Anders Vestøl leveä hymy kasvoillaan.

Tai ainakin suurimpia - tietojen mukaan jäseniä on 10 000–20 000 (!). Menestyksekkääseen suunnistusjaostoon kuuluu 200 juoksijaa, mukaan lukien ruotsalainen Oskar Edvardsson Järfälla OK:sta ja suomalainen Anu Tuomisto.

Luonnollisista syistä seuralla ei ole nuorten joukkueita, eikä myöskään kovin paljon vanhempia suunnistajia.

-Vanhimmat ovat 28–29-vuotiaita, ja vaihtuvuus on suurta. Vuoteen 2023 verrattuna, jolloin voitimme, voittajajoukkueesta on jäljellä kuusi juoksijaa, kertoo 23-vuotias Anders, joka juoksee sekä ykkösjoukkueessa että kuuluu valmennustiimiin.

Vaikka tavoite voittaa sekä miesten että naisten viesti on kunnianhimoinen, siihen on kapasiteettia. NTNUI:n miehet voittivat 10MILAn vuonna 2023, ja vuonna 2024 miehet sijoittuivat neljänsiksi ja naiset yhdeksänsiksi.

-Kilpailu on kovaa ja kaiken pitää osua kohdalleen. Mutta jos meillä on hyvä päivä, se voi onnistua, sanoo Anders, joka oli yksi 13 NTNUI:n juoksijasta marraskuisella leirillä Lotorps Vandrarhem & Cafessa hieman Finspångin ulkopuolella.



NTNUI:n unelmana on toistaa Stora Tunan suoritus viimeisimmästä 10MILAsta.



## Miltä tuntui voittaa vuonna 2023?

-Todella, todella hyvältä, haha. Silloin juostiin Skellefteåssa, ja siellä oli yhä vähän lunta. Se oli pieni etu meille Trondheimista.

25-vuotias maajoukkuesuunnistaja Ane Dyrkorn ei tietenkään panisi pahakseen voittamista Finspångissa, mutta hän asettaa tavoitteensa hieman maltillisemmin.

-Paras sijoituksemme naisissa on viides sija. Jos pääsisimme palkintokorokkeelle, olisin todella tyytyväinen, hän sanoo keskeyttäen hetkeksi fysiikan opintonsa.

## Miltä Finspångin maasto vaikuttaa?

-Se ei ole minulle täysin vierasta. Olin mukana O-Ringenillä vuonna 2019 (Kolmårdenin ympäristössä), vaikka olin tuolloin hieman loukkaantunut. Tämä maasto tuntuu olevan hyvä yhdistelmä norjalaista ja ruotsalaista maastoa, Ane arvioi.

Trondheimin opiskelijaporukka käytti marraskuiset päivät Ruotsissa parhaalla mahdollisella tavalla. Matkalla Lotorpiin he ehtivät juosta kaksi harjoitusta Idressä, ja perillä kuusi harjoitusta ennen paluuta Norjaan.

Järjestävät seurat OK Kolmården ja OK Denseln tarjosivat muun muassa sparrausta yösuunnistuksessa lauantai-iltana.



Ane Dyrkorn ja Anders Vestøl näkevät mahdollisuuden "tuplaan".

-Uskon, että pärjäämme heitä vastaan hyvin, Anders Vestøl sanoo ennen pientä harjoituskisaa.

Toukokuun ensimmäisenä viikonloppuna vastassa on kuitenkin huomattavasti kovempia kilpakumppaneita, kun koko pohjoismainen eliitti taistelee toisiaan vastaan.

## SPECIALISTER PÅ SPORT - ÅRET RUNT



ORIENTERING



LÖPNING



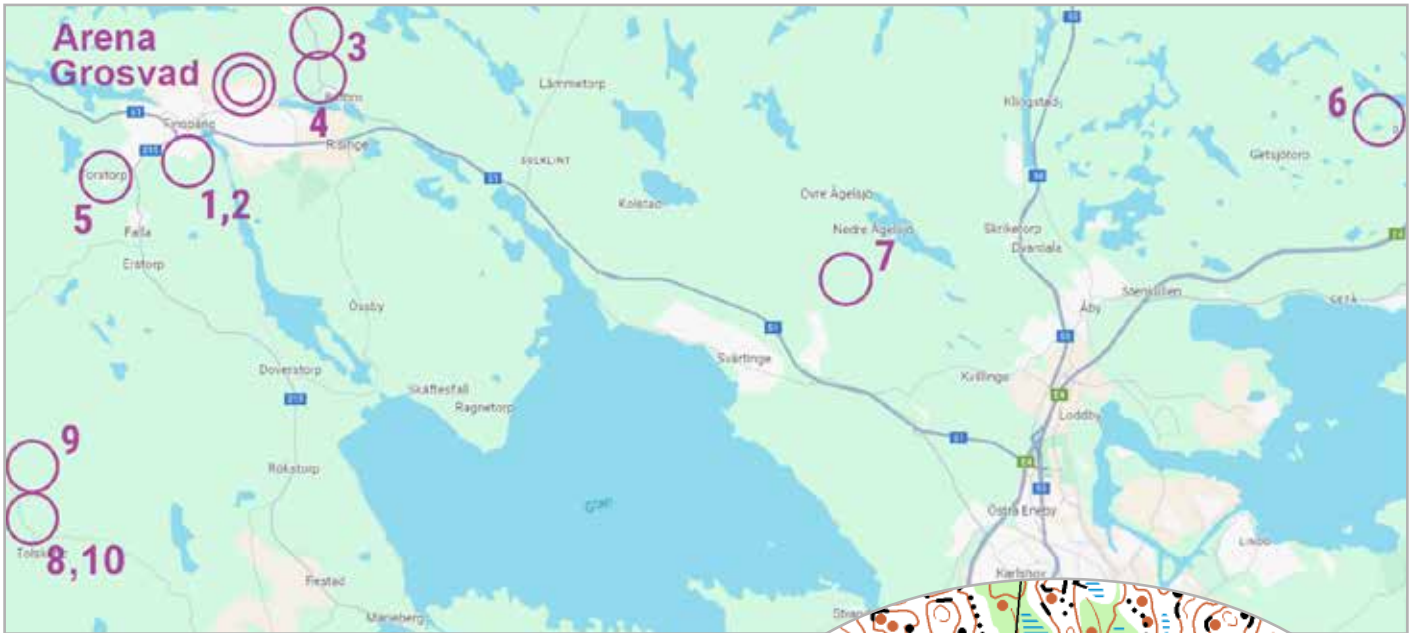
LÄNGDSKIDÅKNING

**Vi ses på 10MILA 2025!**  
**Tills dess hittar du vårt stora  
utbud på polder.se**

**polder.se**  
SPORT

SPECIALISTER PÅ SPORT - ÅRET RUNT

## Harjoitusmaastot ja karttapalat



### Tervetuloa 10MILA 2025 -harjoiuksiin Finspångiin

Finspångin alueella ja sen ympäristössä on tarjolla useita erilaisia harjoituspaketteja. Voit valita pitkän matkan harjoituksen, viestiharjoituksen hajoilla tai suunnistusvedot sen mukaan, mikä parhaiten tukee valmistautumistasi 10MILA-kilpailuun.

Lisätietoja harjoituspaketeista löydät tilaus-sivultamme, jonne pääset 10MILA:n kotisivujen kautta:

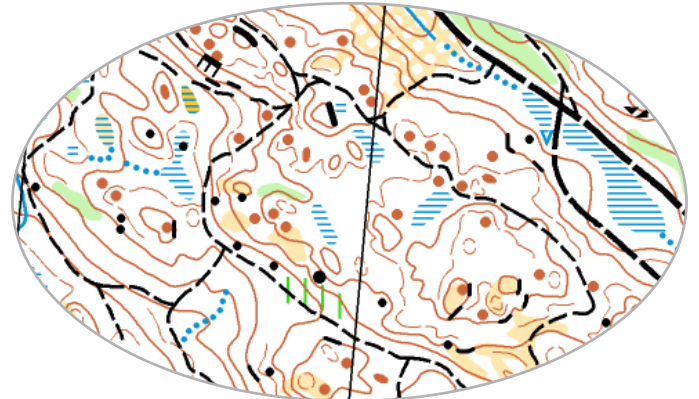
<https://tiomila.se/2025/traning/>

**Huom!** 1. tammikuuta 2025 alkaen tietyt harjoitukset päivitetään uusilla radoilla. Jos haluat hyödyntää aiempia harjoituksia, tarkista kunkin alueen aukioloajat. Ne on sovittu yhteistyössä maanomistajien ja metsästäjien kanssa.

Onko sinulla kysymyksiä harjoituspaketeista tai tarvitsetko apua tulevan harjoitusleirin suunnitteluun?

Ota meihin yhteyttä:

[traning2025@tiomila.se](mailto:traning2025@tiomila.se)



### Harjoituspaketit

1. Hajontalenkit, Nyhem
2. Pitkän matkan rata, Nyhem/Fäskogen
3. Pitkän matkan rata, Yxviken
4. Hajontalenkit Lotorp
5. Kiinteät rastit, Torstorp
6. Pitkän matkan rata, Lilla Älgsjön

7. Suunnistusintervallit, Lilla Bergsätter
8. Viestiharjoitus, Tolskepp-Äskemålen
9. Viestiharjoitus, Tolskepp-Granlund
10. Tekniikkaharjoitus, Tolskepp-Hundekulla

Lisää harjoituksia julkaistaan tarpeen ja kysynnän mukaan.

**Tavoite:** 10MILA 2025, Arena Grosvad

## Suosittelut majoitukset harjoitusleireille

### Finspångs SOK:n seuramaja

Torstorpin kuntoilukeskus

<https://www.finspangssok.se/sida/86611/klubbhus>

Yhteyshenkilö: Lena Rosander, +46 72 350 74 37

[lenarosander@hotmail.com](mailto:lenarosander@hotmail.com)

### OK Denselnin seuramaja

Mårängenin Camping

<https://www.denseln.se/klubbstugan/klubbstugan.php>

Yhteyshenkilö: Thomas Lilja, +46 72 734 72 81

[thomas.a.lilja@gmail.com](mailto:thomas.a.lilja@gmail.com)

### OK Kolmårdenin seuramaja

Lillsjöstugan

<https://okkolmarden.com/foreningen/klubbstugor/lillsjostugan>

Yhteyshenkilö: Eva Karin Jönsson, +46 70 882 46 37

[evakarinj@telia.com](mailto:evakarinj@telia.com)



OK Kolmårdenin seuramaja

### Lotorp Vandrahem & Café

<https://www.lotorpsvandrarhem.com/>

Puhelin: +46 73 397 10 70

[lotorpvandrarhem@telia.com](mailto:lotorpvandrarhem@telia.com)

### Finspångin golfklubin mökit

<https://finspangsgk.se/gast/bokningsvillkor-stugbyn/>

Puhelin: +46 122 139 40

[info@finspangsgk.se](mailto:info@finspangsgk.se)



Finspångin golfklubin mökit



Finspångin linna

### Finspångin linna, vierassiipi

<https://www.finspangsslott.se/hotell/>

Puhelin: 46 122 815 04

### Alléhotellet Finspång

<https://www.allehotellet.se/>

Puhelin: +46 122 16 111, +46 76 778 64 00

[info@allehotellet.se](mailto:info@allehotellet.se)



Alléhotellet, Finspång

### Valikoituja hotelleja Norrköpingistä

Lisätietoja löydät Visit Norrköping -sivustolta, jossa on monia hyviä hotellivaihtoehtoja:

<https://visit.norrkoping.se/overnatta/temasidor/hotell-i-city>



Finspångs SOK:n seuramaja

## Malungs OK: "Monta kärpystä yhdellä iskulla"

Malungs OK on jo ehtinyt testata majoitusta ja millaista on suunnistaa Finspångin metsissä.

-Lyömme monta kärpystä yhdellä iskulla olemalla täällä, kertoo joukkueenjohtaja Jimmy Birklin. Yksityiskohtien laiminlyönti ei kuulu suunnistajan luonteeseen. Yksi tapa valmistautua suurkilpailuihin mahdollisimman hyvin on testata olosuhteet etukäteen.

### Kolme ratamestaria vastaa harjoituspaketeista

-Meitä on kolme ratamestaria, jotka vastaavat harjoitusradoista, ja toivomme, että seurat tulevat tänne tutustumaan maastoihin. Niin teemme myös OK Kolmårdenissa valmistautuessaamme suuriin kilpailuihin, kuten esimerkiksi 10MILA:an, kertoo Yrsa Røjgård, joka on yksi vastuukilpailijista 10MILA:n harjoituspakettien osalta.

-Joskus kannattaa myös mennä esimerkiksi SM-kisojen tyyppi- maastoihin valmistautuakseen paremmin, Yrsa jatkaa.

-Finspångin ja Norrköpingin alueella on noin kymmenen erilaista harjoituspakettia, joista voi valita. Malungs OK matkusti etelään pitkän viikonlopun viettoon 10MILA-harjoitusten merkeissä. Majoituksensa Torstorpsin kuntoilukeskuksessa, joka toimii myös Finspångs SOK:n seuramajana, heillä oli käytössään useita äskettäin laadittuja harjoituksia aivan nurkan takana, maastossa, joka muistuttaa paljolti 10MILA-viikonlopun kisamaastoa, Yrsa Røjgård

-Tämä maasto eroaa siitä, mihin olemme kotona tottuneet. Täällä maasto on jyrkkäpiirteistä, kun taas meillä maasto on enemmän kumpuilevaa. Suurimmalle osalle tämä maasto on kuitenkin jo tuttua, joten ei tässä ole sinällään mitään uutta. Tämä on pikemminkin muistin virkistämistä, kuvailee joukkueenjohtaja Jimmy Birklin.

### Erittäin arvokasta päästä 10MILA-maastotyppiin

Päivät Finspångissa ovat monella tapaa arvokkaita.

-Suurimmalla osalla on nyt takanaan ylimenokausi, joten tämä toimii samalla lähtölaukauksena seuraavalle kaudelle. Tulemme puhumaan tavoitteista ja siitä, mihin keskitymme ensi vuonna leirien ja kilpailujen osalta.

-Se, mikä on varmaa, on että 10MILA:an panostetaan. Se on niin suuri ja klassinen kaikin tavoin. Siksi onkin hyvä, että olemme täällä jo nyt, Jimmy toteaa.



Malungs OK:sta osallistuu itse kilpailuun noin 30 juoksijaa, joista noin puolet oli mukana Finspångin marraskuisella harjoitusleirillä.

## Malungs OK osallistuu kaikkiin viesteihin

Malungs OK:sta osallistuu itse kilpailuun noin 30 juoksijaa, joista noin puolet oli mukana Finspångin marraskuisella harjoitusleirillä.

-Uskon, että meillä tulee olemaan kaksi miesten joukkuetta, yksi tai kaksi naisten joukkuetta ja todennäköisesti myös yksi nuorten joukkue.

## Miltä tämän viikonlopun ohjelma näyttää?

-Ohjelma on monipuolinen, sisältäen kuusi harjoitusta, joihin kuuluu myös yöharjoitus niin naisille kuin miehille. Juokseme 3000 metriä Grosvadin juoksuradalla, sprinttiä kaupungissa ja sunnuntaina ohjelmassa on pitkä lenkki lähimetsän poluilla.

## Eli ette taida viikonlopun aikana nauttia Finspångin yöelämästä?

-Hahaha. Ei, meillä on yöharjoitukset sen sijaan. Mutta olimme kyllä itse asiassa sulkemassa COOPia ensimmäisenä iltana, nauraa Jimmy Birkin.

Sekin lasketaan.



Malungs OK:n Jimmy Birkin ja 10MILA:n Yrsa Røjgård keskustelevat.



Besök vår hemsida för aktuell lunch- och fikameny!

## Coop Finspång är redo för 10MILA!

### 10MILA-orienterare - välkomna till oss på Coop i Finspång.

Vi är mycket glada att ha blivit en partner till 10MILA i Finspång 2025. Vi kommer att tillsammans med arrangören ansvar både serveringen i lunchrestaurangen i ishallen och kiosker ute på Grosvad Arena. Även under perioden med träningsläger är ni alla välkomna till oss för att handla, äta och fika.

Frukostbuffén, lunchbuffén, fikat och allt för mathandlingen hittar ni hos oss – alltid till ett bra pris.

### Coop Restaurang

- Här erbjuds lunchbuffé med tre rätter och en vegetariskt rätt varje vardag mellan 11.00-14.00.
- Dessutom serverar vi varje vardag en stor frukostbuffé med lyxiga bakverk samt både varmt och kallt.

### Coop Café

- Slå dig ner och njut av en god fikastund med hembakat bröd eller en enklare lunch.
- Vi har öppet mån-fre 08.00-18.00, lör 08.00-16.00 och sön 10.00-15.00.

### ÖPPETTIDER BUTIKER

Stora Coop  
Alla dagar  
08.00-20.00

Östermalmshallen  
Alla dagar:  
08.00-22.00

Bergslagshallen  
Mån-Fre 06.00-22.00  
Lör-Sön 08.00-22.00

Rejmyre  
Mån-Fre 09.00-19.00  
Lör 10.00-17.00  
Sön 12.00-17.00

Mer info: [coopfinspang.se](http://coopfinspang.se)

coop

10  
MILA



Finspångs församling  
- stolt *partner* till 10MILA i Finspång



Svenska kyrkan

Finspångs församling

Där människor möter människor  
- för *det goda livet i Finspång*

[www.svenskakyrkan.se/finspang](http://www.svenskakyrkan.se/finspang)

Finspångin 10MILA 2025 -bulletinit:

- Bulletin #1, julkaistu 25. syyskuuta
- Bulletin #2, julkaistu 25. lokakuuta
- Bulletin #3, julkaistaan 20. joulukuuta
- Bulletin #4, noin kuukausi ennen 10MILA:a

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa



@10MILA



@tiomilakavlen



## Vi finns till för dig – varje dag

Varmt välkommen till Finspång! Finspångs kommun ansvarar för en stor del av samhällsservicen som förskolor, skolor, bibliotek och äldreomsorg. Kommunen ser även till att vatten, avlopp och gator fungerar. Vårt uppdrag är att se till att livet för de som lever och jobbar i Finspång fungerar alla dagar, året om.

### Kontakta Finspångs kommun

På Finspångs kommuns webbplats hittar du information, blanketter och e-tjänster som kan behövas när du ska komma på plats i din nya vardag. Kanske söker du nytt jobb? Du hittar våra lediga tjänster på [finspang.se](http://finspang.se).

Du kan alltid höra av dig om du har frågor. Följ oss gärna i sociala medier för att få information om vad som händer i Finspång.

Läs mer på  
[finspang.se](http://finspang.se)



Besöksadress: Bergslagsvägen 13-15 | Telefon: 0122-850 00

E-post: [kommun@finspang.se](mailto:kommun@finspang.se)

Facebook: [@finspangskommun](https://www.facebook.com/finspangskommun) | Instagram: [@finspangskommun](https://www.instagram.com/finspangskommun)

# YHTEISTYÖKUMPPANIMME



FINSPÅNG

coop

SIEMENS  
energy

RAMIRENT

Svenska kyrkan | Finspångs församling

Swedbank



KL INDUSTRI AB®  
MORE ELECTRIC GROUP

HOLMEN

polder.se  
SPORT

visit.norrkoping.se

Curt Nicolin Gymnasiet



ARENA ÖST

FINSPÅNGS  
Slott

FOKUS  
FINSPÅNG!

XL BYGG FINSPÅNG



Kyrktak  
Kyrktak bygg & konsult AB

10  
MILA

2025  
FINSPÅNG

Haasteita - Vauhtia - Jännitystä  
Yhdessä

3-4/5