



10MILA 2015

10MILA OPEN 8-10 MAJ

ÖPPNA MOTIONSBANOR (PM)

På uppdrag av Föreningen Tiomilakavlen hälsar vi alla välkomna till 10MILA OPEN 2015

SAMLING/ARENA

10MILA 2015 avgörs i Skepptuna med Arena på Ekbacken motorbana.

De öppna banorna fredag och lördag har separat start och mål cirka 1 200 m NV om Arenan och går i ett annat område än budkavlarna. 10MILA-löpare är därför välkomna att springa de öppna banorna.

ANMÄLAN

Fredag och lördag: Anmälan görs på arenan, OBS! Ingen föranmälan

Söndag: Anmälan görs på Eventor och kan även göras på Arenan i mån av tillgång på kartor

AVGIFT

Fredag och lördag: HD -16 betalar 70 kr, HD 17- betalar 120 kr

Söndag: HD -16 betalar 100 kr, HD 17- betalar 240 kr
Hyra av SI-pinne 50 kr. Kostnad för ej återlämnad pinne 580 kr.

Löpare anslutna till svenska klubbar faktureras i efterhand, övriga betalar kontant.

Öppettider för anmälan respektive start:

Anmälan	Start:
Fredag: 14.30-22.30	15.00-23.00
Lördag: 9.00-17.30	9.30-18.00

Söndag: Anmälan via Eventor t o m onsdag 29 april, därefter på Arenan fredag 8 maj 14.30-22.30, lördag 9 maj 9.00-17.30 och söndag 10 maj 7.30-8.30

STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident. SI-pinnen får endast användas en gång per dag. SI-pinne som används vid någon av budkavletävlingarna kan också användas.

KONTROLLER

Samtliga kontroller har även reflexer för nattlöpare.

KARTA

Skala 1:10 000. Ekvidistans 2,5 m. Ritad 2013, reviderad 2014-15 av CartWrite. Laserutskrift. ÖM 7 erbjuds även i skala 1:7 500.

Karta och lös kontrollbeskrivning delas ut vid startplatsen.

OBS 1! Respektera på kartan markerade förbjudna områden.

OBS 2! På kartan violetta stigar är i terrängen markerade med vit snitsel.

TERRÄNG

Fredag och lördag: Skogsmark med inslag av kulturmark och med få vägar och stigar. ÖM1 och ÖM3 går dock huvudsakligen i ett stigrikt område. Kuperingen är svag till måttlig. Generellt god framkomlighet. Vegetationen består mestadels av barrskog i varierande ålder.

Söndag: Se PM för 10MILA2015

TILL START/MÅL

Fredag och lördag: Start och mål är beläget utanför Arenan. Följ orange/vit snitsel 1 200 meter. Sträckan går mestadels på åkermark. Snitslingen startar vid utgången från Arenan till vindskyddsplatserna.

Söndag: Starten sker i samband med omstarten i 10MILA-KAVLEN, preliminärt kl. 09.00 för löpare sista sträckan i 10MILA-kavlen, kl. 09:10 för övriga. Exakt starttid meddelas på Arenan.

MAXTID

Fredag och lördag: 2 timmar

Söndag: 4 timmar

STARTMETOD

Startstämpling

MÅL/AVLÄSNING

Målstämpling. OBS! Avläsning efter målgång görs vid anmälan/sekretariat för Öppna banor på Arenan. (se arenakarta på www.tiomila.se)

RESULTAT

Anslås på 10MILAs resultattavla samt på Eventor

TOALET

Toalett finns på Arenan samt vid start

DUSCH

Dusch finns på Arenan (se arenakarta på www.tiomila.se)



SJUKVÅRD/ FÖRSTA HJÄLPEN

Första hjälpen finns på arenan från kl. 11.00 den 9 maj till tävlingens slut. Sjukvården på arenan finns i första hand till för tävlande. Publik och medföljande hänvisas till ordinarie sjukvård på Närakuten Löwet Löwenströmska Sjukhuset. Mottagningen är öppen alla dagar kl. 08.00 – 22.00 Telefon: 08-586 210 00. Närmaste akutmottagning är Danderyds sjukhus.

BANLÄGGARE

Berth-Arne Bengtsson, L-100IF

UPPLYSNINGAR

Lennart Jacobsson, L-100 IF

070-949 23 28

Berth-Arne Bengtsson, L-100 IF

076-721 60 14

ÖPPNA MOTIONSBANOR (FREDAG-LÖRDAG) - BANLÄNGDER OCH NIVÅER

Bana	Banlängd (m)	Svårighetsgrad	Målgrupp
ÖM1	2 950	Vit	Nybörjarbana
ÖM3	3 090	Gul	Lätt bana för ungdomar och vuxna
ÖM5	3 790	Orange	Medelsvår bana
ÖM7	3 460	Blå	Svår bana för äldre vuxna
ÖM8	4 760	Svart	Svår bana för vuxna (Träningsbana för 10mila-löpare)
ÖM9	8 330	Svart	Svår bana för vuxna (Träningsbana för 10mila-löpare)
ÖM11	5 840	Röd/Violett	Medelsvår bana för äldre ungdomar och vuxna

ÖPPNA MOTIONSBANOR (söndag) – 10MILA -banor

USTR1= Ungdomskavlen sträcka 1, DSTR1=Damkavlen sträcka 1, 10STR1=10MILAkavlen sträcka 1 osv.

Bana	Banlängd (m)	Svårighetsgrad
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