



INBJUDAN

# 10MILA 2016

13 - 15 maj  
Falun - Borlänge

*En oförglömlig upplevelse*



**10**  
MILA

Foto: Lars Rönnols



**På uppdrag av Föreningen Tiomilakavlen hälsar arrangörsklubbarna tävlande, ledare, funktionärer och publik välkomna till 10MILA 2016. För första gången genomförs tävlingen norr om Dalälven – i FalunBorlänge.**

## SAMLING/ARENA

10MILA 2016 avgörs i Falun med arenan på Lugnets riks-skidstadion. Vägvisning från E16, Lugnetleden. Arenan och logi öppnar enligt uppgifter i ”Service på arenan”.

## KLASSER

### UNGDOMSKAVLEN

**Start:** Lördagen den 14 maj kl. 11.15.

**Målgång:** Cirka kl. 13.02.

**Omstart:** Preliminärt kl. 14.15.

- Ålder upp till och med HD16.
- Minst två sträckor ska i sin helhet besättas med flickor.

Sträcka	Banlängd*	Gaffling	Svårighet
1.	4,3 km	Ja	Orange
2.**	2,9 km	Nej	Gul
3.**	4,2 km	Ja	Orange
4.	5,0 km	Ja	Orange

\* I banlängden ingår in/utgående snitsel ca 700 m

\*\* 2 löpare kan starta på sträckan

### DAMKAVLEN

**Start:** Lördagen den 14 maj kl. 14.15.

**Målgång:** Cirka kl. 18.29.

**Omstart:** Preliminärt kl. 19.00.

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

\* I banlängden ingår in/utgående snitsel ca 700 m

\* Samma banlängd för alla löpare, inklusive de som deltar i omstart

## 10MILA-KAVLEN

**Start:** Lördagen den 14 maj kl. 20.30.

**Målgång:** Cirka kl. 07.00 söndag.

**Omstart:** Preliminärt kl. 09.30.

Sträcka	Banlängd*	Gaffling	Övrigt
1	13,7 km	Ja	Dag/skymning
2	13,4 km	Ja	Skymning/natt
3	11,9 km	Ja	Natt
4	16,6 km	Nej	Natt
5	5,8 km	Ja	Natt
6	5,8 km	Ja	Natt
7	5,8 km	Ja	Natt/gryning
8	12,6 km	Ja	Gryning/dag
9	8,8 km	Ja	Dag
10	16,1 km	Ja	Dag

\* I banlängden ingår in/utgående snitsel ca 700 m

\* Samma banlängd för alla löpare, inklusive de som deltar i omstart

### Damlag 10MILA-kavlen

Lag bestående av tio damer inbjuds att tävla i 10MILA-kavlen.

Damlag i 10MILA-kavlen anmäls i Eventor. Resultat för damlag kommer även presenteras i en egen resultatlista.

## RÄTT ATT DELTA

Vi tillåter även lag som inte är medlem i SOFT, t.ex. företag.

Om det i sådant lag finns några deltagare som är medlemmar i en SOFT-förening så ska de ha tillstånd från sin klubb för detta.

## KOMBINATIONSLAG OCH KAVLEBANK

Får ni inte ihop egna lag inom klubben så vill vi påminna om 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 Ungdomskavlen att delta i Damkavlen och 10MILA-kavlen.

• Det är tillåtet för pojkar som sprungit Ungdomskavlen att delta i 10MILA-kavlen.

• Det är tillåtet för damer som sprungit Damkavlen att delta i 10MILA-kavlen.

• Det är INTE tillåtet att delta mer än en gång i samma klass.

## LAGLEDARE

Varje lag har rätt ha att en ledare på plats i växlingsfällan under aktuell stafett. Ett passerkort för ledare för att ta sig in till växlingsområdet kommer finnas i varje lagkuvert.

## 10MILA ÖPPNA MOTIONSBANOR

Öppna motionsbanor har separat start och mål ca 500 m från 10MILA-arenan och går i ett separat terrängområde.

### Anmälan:

Anmälan görs på arenan. OBS! Ingen föränmälan.

### Avgift:

HD -16 betalar 70 kr, HD 17- betalar 120 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

Fredag kl: 14.30-22.00

Lördag kl: 09.00-17.30

Söndag kl: 08.30-10.30

### Starttider

Fredag kl: 15.00-22.30

Lördag kl: 09.30-18.00

Söndag kl: 09.00-11.00

*Avläsningen stänger 2 timmar efter sista starttid varje dag.*

### Startmetod

Startstämpling

### Mål/avläsning

Målstämpling.  
OBS! Avläsning efter målgång görs vid anmälan/sekretariat för Öppna banor på Arenan.

### Klassindelning

Åtta olika banor erbjuds under tävlingsdagarna:  
ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM6, ÖM7, ÖM8, ÖM9, ÖM10.  
Banlängder enligt SOFT-anvisning TA 301.

I stort sett helt separata banor, vilket innebär att det går bra att springa flera banor under tävlingsdagarna. Alla kontroller är märkta med skärm och reflex.

### Klubbanmälan

De klubbar som vill springa öppna banor utan tidtagning kan beställa kartor klubbvis under adressen [oppnabanor2016@10mila.se](mailto:oppnabanor2016@10mila.se), senast 5/5 2016. Ange antal kartor/bana.

Minsta antal kartor att beställa är 5 stycken. Kartorna hämtas ut klubbvis vid anmälan/sekretariat för Öppna banor på Arenan. Svenska klubbar faktureras i efterhand, övriga betalar kontant.

Dessa löpare ska inte registrera sig eller läsa av brickan vid anmälan/sekretariat för Öppna banor på Arenan. Respektive klubb ansvarar för sina löpare.

### KARTA

Skala 1:10 000, ekvidistans 5 m för samtliga stafetter och Öppna motionsbanor.

Öppen motionsbana 7 erbjuds också i skala 1:7 500.

Offsettryckt 2016. Reviderad 2015-2016 av Håkan Holmberg.

### TERRÄNGBESKRIVNING

#### Stafetterna

Tävlingsområdet är delvis detsamma som utnyttjades vid O-ringen 1985 och vid EOC 2012. Området är till stor del militärt övningsområde som genomkorsas av ett rikt väg- och stigsystem. Närmast arenan finns ett nät av skidspår och en hagmark med mängder av små dungar och stenrösen.

Kuperingen är måttlig till stark. Vegetationen består mestadels av barrskog i varierande ålder med övervägande god sikt och bra framkomlighet. Föryngringsytor i olika status med väsentligt sämre framkomlighet förekommer. Beroende på vinterns snömängd och vädret under våren kan sankmarkerna i mitten av maj vara blöta och relativt tungsprungna.

#### Öppna motionsbanor

Skogsmark med rikt stignät. Måttlig kupering. Framkomligheten är generellt god. Föryngringsytor förekommer. Vegetationen består mestadels av barrskog i varierande ålder.

### TRÄNINGSPAKET

Flera olika träningspaket finns tillgängliga fram till tävlingen. För mer information samt bokning, se hemsidan, [www.10mila.se](http://www.10mila.se).

### LAGÄNDRING

Laguppställning skall anmälas via Eventor. Sista tid för att registrera laguppställning via Eventor är **13 maj kl. 21.00**. Gäller samtliga klasser. Efter detta kan lagändringar göras fram till 1 timme innan respektive start endast om godkända skäl finnes. Lagändring ska då skriftligt motiveras och godkännas eller avslås av arrangören.



## STARTPOSITION

Startnummer följer placeringar i 10MILA 2015 för de 100 bästa lagen i Ungdomskavlen och de 150 bästa lagen i Damkavlen och 10MILA-kavlen. För övrigt gäller att tidig anmälan ger lägre startnummer.

## STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident kommer att användas i samtliga kavlar och Öppen Motion

OBS! Användandet av bricktyperna SI5 och SI8 på sträcka 10 i 10MILA-kavlen är inte tillåtet och kommer medföra diskvalifikation i de flesta fall eftersom antalet kontroller på sträckan är fler än vad brickan klarar av.

## ANMÄLAN OCH BETALNING TILL 10MILA

Anmälan görs via Eventor senast måndag **21 mars 2016**. Därefter gäller efteranmälan, se nedan. Detta gäller såväl laganmälan, hyra av SI-pinnar, vindskyddsplatser som logi (boende i sporthall och skolsalar, 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.

## BETALNING

### Betalning i Sverige:

Betalningsmottagare: 10MILA 2016

Bankgiro: 898-7059

Ange klubbnamn vid betalning.

### Betalning från utlandet:

Betalningsmottagare: 10MILA 2016

c/o Mari-Louise Lundgren

Tuppes väg 26

784 55 Borlänge

Sweden

Bank: Länsförsäkringar Bank

IBAN: SE75 9020 0000 0902 3875 4423

BIC/SWIFT: ELLFSESS

Ange klubbnamn vid betalning.

*Vid betalningar från utlandet står avsändaren för eventuella bankavgifter.*

Föreningskuvert kan ej erhållas förrän full betalning erlagts.

Har betalningen gjorts 28 april-13 maj ska kvitto på betalningen visas när klubbledaren hämtar lagkuvert.

## EFTERANMÄLAN

• Anmälningar och betalningar perioden 22 mars-18 april innebär förhöjd avgift med 50 % (se tabell Avgifter nedan).

• Anmälningar och betalningar 19 april-4 maj ger förhöjd avgift med 100 % (se tabell Avgifter nedan).

## 10MILA-ARENAN

10MILA upplevs bäst på plats då Lugnet i Falun kommer att bjuda på en unik 10MILA-arena med stor stadionkänsla. Alla faciliteter finns inom bara några minuters gångväg från upploppet.

10MILA-arenan är publikvänligt anpassad med storbildsskärm där hela tävlingen kan följas och som kan ses från flera publikplatser.

Arenaproduktionen kommer bjuda på en förstklassig orienteringsupplevelse ledd av Per Forsbergs rutinerade speakerteam.

## 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 storbildsskärm och upploppet. Vänligen respektera detta.

## SERVICE PÅ ARENAN

Arenarestaurang och kiosker med varm mat och fika, dusch och bastu inomhus, toaletter, sportförsäljning, sjukvård och storbildsskärm finns tillgängligt på arenan.

Inflyttning på arenan kan ske från torsdag kväll. Sporthall och skolsalar öppnas från fredag. Duschmöjligheter finns från fredag. Samtliga servicefunktioner med arenarestaurang och kiosk har fullt öppet från lördag.



## TÄLT- OCH BOENDESERVICE

Boende- och tältplatsalternativ erbjuds på 10MILA-arenan och beställs via Eventor (priser, se tabell Avgifter nedan).

Logi på hårt underlag erbjuds i huvudsak i direkt anslutning till arenan, men sen anmälan kan innebära logi upp till max 3 km från arenan.

### Hårt underlag (fredag-söndag)

Sporthall i anslutning till arenan. Egna sovdelar avgränsade med uppbyggda väggar. Sovdel om 15 resp. 30 kvm kan bokas.

Skolsal i närliggande skolor, max 3 km från arenan.

Observera att egen matlagning ej är tillåten i sporthall eller skolsal.

### Tältplatser (torsdag-söndag)

10x10 meter eller 5x5 meter, cirka 500 meter från arenan. Lugn tältplats finnes, övriga i anslutning till arenan.

### Vindskyddsplatser

5x5 meter vid arenan. Ej avsett för övernattnig.

### Husbils- och husvagnsplatser (torsdag-söndag)

På hårt grusat underlag cirka 500 meter från arenan.

### Bokning

Boende, tält och tältplatser bokas i samband med anmälan via Eventor (priser, se tabell Avgifter nedan).

### Annat boende

I regionen finns flera hotell och vandrarhem, och i anslutning till arenan finns Lugnets camping med el-platser och stugor. Dessa bokas bäst genom Visit Södra Dalarna.

E-post: konferens@visitsodradalarna.se

Kontakt/frågor: Niklas Johansson, tel: 023-830 15

Det är tillåtet att bo i Top Lugnet Vandrarhem som ligger inom avlyst område under förutsättning att transport till och från arenan sker via bilväg ut ur området. Vid annat boende inom avlyst område kontakta tävlingsledningen för tillstånd.

## LOGIFRÅGOR

För samtliga frågor rörande logi under 10MILA-veckan hänvisas till:

e-post: logi2016@10mila.se

## PARKERING BIL

Bilparkering på anvisad plats, max 700 meter från arenan.



## 10MILA-TV

Hela 10MILA sänds på webb-TV. Vi börjar redan på fredag kväll med en 2 timmar lång sändning med uppsnack, intervjuer med favoritlagen och mycket mer.

Boka sändning via hemsidan [www.10mila.se](http://www.10mila.se) och följ 10MILA-dygnet hemma i TV-soffan eller via mobilen. Pris 150 kr

## KOM SOM PUBLIK

Möjligheter för publik att parkera bil, husbil och husvagn finns i vid arenan. Priser för uppställning enligt tabellen Avgifter nedan.

## ARENARESTAURANG

Varm mat och frukost kommer att serveras i restaurangtält på arenan. Vi planerar även kunna erbjuda catering till klubbar under tävlingsdygnet.

Mer information om arenarestaurangens öppettider och erbjudanden kommer att publiceras på hemsidan [www.10mila.se](http://www.10mila.se).

## PRESS/MEDIA

Anmälan för pressackreditering sker via officiell blankett till [press2016@10mila.se](mailto:press2016@10mila.se) senast 25 april. Denna blankett skickas ut till vanliga distributionslistor vintern 2016 och kan beställas av övriga via [press2016@10mila.se](mailto:press2016@10mila.se).

Pressansvarig: Anders Hansson, tel: 070-398 70 14

## MER INFORMATION

För ytterligare information, nyheter om tävlingen och aktuella 10MILA-frågor, se hemsidan [www.10mila.se](http://www.10mila.se). Där publiceras också ett PM med kompletterande information för tävlande, ledare och publik i god tid före tävlingshelgen.

## HUVUDFUNKTIONÄRER

### Generalsekreterare

Mats Bayard, tel 073-3917 880

Stig Wiklund, tel 070-590 79 69

### Information

Anders Hansson, [info2016@10mila.se](mailto:info2016@10mila.se), tel 070-398 70 14

### Tävlingsledare

Tomas Löfgren, [tavling2016@10mila.se](mailto:tavling2016@10mila.se), tel 070-650 26 11

### Biträdande tävlingsledare

Sture Sjödin, [sture.sjodin@telia.com](mailto:sture.sjodin@telia.com) tel, 070-366 42 71

### Tävlingskontrollant

Kjell Lidholm, IFK Hedemora OK

### Banläggare

Lars Sjökvist, Stora Tuna OK

Claes Nideborn, Stora Tuna OK

Thomas Norgren, Stora Tuna OK

Johan Israelsson, Stora Tuna OK

### Bankontrollant

Roger Larsson, OK Kåre

Lars Roos, 10MILA-föreningen

I övrigt finner ni kontaktuppgifter till ansvariga funktionärer via hemsidan [www.10mila.se](http://www.10mila.se).



## AVGIFTER

Samtliga priser är angivna i svenska kronor (SEK)

	Anmälan senast 21 mars	Efteranmälan (+50%) senast 18 april	Efteranmälan (100%) senast 4 maj	Anmälan på plats
Ungdomskavlen**	530 kr	795 kr	1060 kr	---
Damkavlen	2 200 kr	3 300 kr	4 400 kr	---
10MILA-kavlen	4 450 kr	6 675 kr	8 900 kr	---
10MILA Öppna motionsbanor HD-16				70 kr
10MILA Öppna motionsbanor HD-17				120 kr
SI-pinne stafettlagen	50 kr	50 kr	50 kr	100 kr*
SI-pinne Öppen motionsbana				50 kr
Hårt underlag Sporthallen 15 kvm (lör-sön)	2 000 kr	3 000 kr*	4 000 kr*	---
<i>Extra natt fre-lör</i>	<i>1 000 kr</i>	<i>1 500 kr*</i>	<i>2 000 kr*</i>	---
Hårt underlag Sporthallen 30 kvm (lör-sön)	3 000 kr	4 500 kr*	6 000 kr*	---
<i>Extra natt fre-lör</i>	<i>1 500 kr</i>	<i>2 250 kr*</i>	<i>3 000 kr*</i>	---
Hårt underlag skolsal per person (lör-sön)	500 kr	750 kr*	1 000 kr*	---
<i>Extra natt fre-lör</i>	<i>250 kr</i>	<i>375 kr*</i>	<i>500 kr*</i>	---
Hårt underlag skolsal klubbsal (lör-sön)	3 000 kr	4 500 kr*	6 000 kr*	---
<i>Extra natt fre-lör</i>	<i>1500 kr</i>	<i>2250 kr*</i>	<i>3000 kr*</i>	---
Tältplats 5x5 m	200 kr	350 kr	400 kr	400 kr*
Tältplats 10x10 m	750 kr	1 125 kr	1 500 kr	1 500 kr*
Tältplats 10x10 m Lugnt område	750 kr	1 125 kr	1 500 kr	1 500 kr*
Vindskyddsplats 5x5 m	500 kr	750 kr	1 000 kr	1 000 kr*
Husbils- /husvagnsplats	250 kr	375 kr	500 kr	500 kr*
Stor buss	300 kr	300 kr	300 kr	400 kr
Parkering bil				50 kr
Streaming bild till dator/ TV hemma				150 kr

\* Kan tillgodoses om det finns något kvar

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

Welcome to Falun and Borlänge!  
**VÄLKOMMEN TILL FALUN OCH BORLÄNGE!**  
Tervetuloa Falun ja Borlänge!

En del av Falun Borlänge-regionen med 165 000  
invånare. Vi är Dalarnas motor med högteknologisk  
industri, ett blomstrande näringsliv, fantastiska  
naturområden och kulturella upplevelser.

FALUN

Borlänge

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



Arrangerande klubbar: Stora Tuna OK, OK Kåre,  
Säterbygdens OK, Kvarnsvedens Golf OK,  
Korsnäs IF OK, Grycksbo IF OK, mfl.