



  
 AVOIMET RADAT,  
 KILPAILUOHJEET  
**10MILA 2016**  
 10MILA OPEN 13.-15. TOUKOKUUTA  
 Falun - Borlänge



Foto: Lars Rönnols



## Föreningen Tiomilakavlen, Kvarnsvedens OK ja muut 10MILA 2016 – järjestäjäseurat toivottavat osallistujat tervetulleiksi juoksemaan avoimia ratoja.

### Tapahtumapaikka

10MILA 2016 järjestetään Falunissa, ja sen kilpailukeskus on Lugnetin hiihtostadion. Opastus tieltä E16 (Lugnetleden) kaikille kulkuneuvoille.

Avoimilla radoilla on oma erillinen lähtö ja maali noin 500 metrin päässä 10MILA:n kilpailukeskuksesta. Radat kulkevat eri maastossa kuin viestikilpailun radat. 10MILA-kilpailijat ovat näin ollen tervetulleita juoksemaan avoimia ratoja.

### Autopaikoitus

Ajotie parkkipaikalle Lugnetin liikenneympyrästä. Henkilöautojen pysäköintimaksut: 50 kr (maksu käsittää koko kilpailuviikonlopun).

### Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen tapahtuu kilpailukeskuksessa. HUOM.! Ei ennakoilmoittautumista.

### Seurailmoittautuminen

Seurat, jotka haluavat juosta avoimia ratoja ilman ajanottoa, voivat tilata karttoja osoitteesta oppnabanor2016@10mila.se. Tilaukset on tehtävä 5. toukokuuta 2016 mennessä. Ilmoita, kuinka monta karttaa kullekin radalle tarvitaan.

Karttoja tulee tilata vähintään viisi. Kaikki seuralle tulevat kartat haetaan avoimien ratojen ilmoittautumispaikalta, kilpailukeskuksen kansliasta. Ruotsalaisseuroja laskutetaan jälkikäteen. Muut maksavat tapahtumapaikalla. Juoksijat eivät rekisteröidy tai tee leimantarkastusta avoimien ratojen ilmoittautumispaikalla kilpailukeskuksen kansliassa. Seurat vastaavat omista juoksijoistaan.

### Maksu

HD -16 maksaa 70 kruunua, HD 17- maksaa 120 kruunua. SI-tikun vuokra on 50 kruunua. Palauttamattomista tikuista peritään 580 kr. Ruotsalaisiin suunnistusseuroihin kuuluville juoksijoille lähetetään jälkikäteen lasku. Muut maksavat tapahtumapaikalla.

### Ilmoittautuminen avoimille radoille

Perjantai 13.5. klo.: 14.30–22.00

Lauantai 14.5. klo.: 09.00–17.30

Sunnuntai 15.5. klo.: 08.30–10.30

### Lähtöajat

Perjantai 13.5. klo.: 15.00–22.30

Lauantai 14.5. klo.: 9.30–18.00

Sunnuntai 15.5. klo.: 09.00–11.00

Leimantarkastus sulkeutuu joka päivä 2 tuntia viimeisen lähdön jälkeen.

### Enimmäisaika

2 tuntia

### Lähtö

Lähtöleimaus

### Leimausjärjestelmä

Sportident. SI-tikkua saa käyttää vain kerran yhden päivän aikana. Viestikisassa käytettävää SI-tikkua voi käyttää.

### Määritelmät

Määritelmät on painettu karttaan. HUOM.! Ei erillisiä määritelmiä.

### Maali/leimantarkastus

Maalileimaus. HUOM.! Leimantarkastus suoritetaan avoimien ratojen ilmoittautumispaikalla kilpailukeskuksessa.

## Sarjat

Kisapäivien aikana käytössä on kahdeksan eri rataa: ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM6, ÖM7, ÖM8, ÖM9, ÖM10. Ratojen pituudet SOFT:n TA 301:n mukaan. Radat ovat pääosin kokonaan erillisiä. Kisapäivien aikana voi siis hyvin juosta useita ratoja. Kaikilla rasteilla on liput ja heijastimet.

## Kartta

Kartan mittakaava on 1:10 000 ja käyräväli 5 m. ÖM7:n karttoja on saatavilla myös mittakaavassa 1:7 500. Offsetpainettu 2016.

Ajantasaistanut 2015–2016: Håkan Holmberg.

## Maastokuvaus

Metsämaata, jossa runsaasti polkuja. Maastossa on kohtalaisesti korkeuseroja. Kulkukelpoisuus on pääpiirteittäin hyvä. Uudistusaloja esiintyy. Kasvillisuus on pääosin eri-ikäistä havumetsää.

## Lähtö/maali

Lähtö ja maali sijaitsevat kilpailukeskuksen pohjoispuolella. Seuraa oranssivalkoisia merkkinauhoja ja heijastimia 500 metriä.

Merkkinauhoitus alkaa avoimien ratojen ilmoittautumispaikalta kilpailukeskuksesta.

## Tulokset

Ajantasaiset tulokset kilpailun aikana (<http://liveresultat.orientering.se/>) sekä kilpailun jälkeen (Eventor).

## WC

WC:t löytyvät kilpailukeskuksesta sekä lähtöpaikalle vievältä reitiltä.

## Suihku

Kilpailukeskuksessa on suihku (katso kilpailuohjeet sivulta [www.tiomila.se](http://www.tiomila.se)).

## Sairaanhoido/ensiapu

Kilpailukeskuksen ensiapu aukeaa lauantaina 14. toukokuuta klo. 10.00 ja on toiminnassa kilpailun loppuun saakka. Muina aikoina äkilliset sairastapaukset ohjataan Falu Lasarett -sairaalaan. Sairaala sijaitsee noin kilometrin päässä kilpailukeskuksesta. Kilpailukeskuksen ensiapu on tarkoitettu ensisijaisesti kilpailijoille. Avointen ratojen lähtö-/maalialueella on sidetarpeita.

## Ratamestari

Anders Calles, Kvarnsvedens OK

## Lisätietoja

Erik Stigsmark, Kvarnsvedens OK, 073-987 49 10

## AVOIMET KUNTORADAT – RATOJEN PITUUDET JA VAIKEUSASTE

Rata	Radan pituus (m)	Taitotaso	Kohderyhmä
ÖM1	2 400 metriä	Valkoinen	Aloittelijoiden rata
ÖM3	3 200 metriä	Keltainen	Nuorten ja aikuisten helppo rata
ÖM5	3 900 metriä	Oranssi	Keskivaikea rata
ÖM6	5 800 metriä	Sininen	
ÖM7	3 200 metriä	Musta	Vaikea rata senioreille
ÖM8	4 500 metriä	Musta	Vaikea rata aikuisille (10MILA-juoksijoiden harjoitusrata)
ÖM9	7 300 metriä	Musta	Vaikea rata aikuisille (10MILA-juoksijoiden harjoitusrata)
ÖM10	4 700 metriä	Musta	Vaikea rata aikuisille (10MILA-juoksijoiden harjoitusrata)

