



ÖPPNA MOTIONS-  
BANOR PM

# 10MILA 2016

10MILA OPEN 13-15 maj  
Falun - Borlänge

*En oförglömlig  
upplevelse*



Foto: Lars Rönnols

FALUN BORLÄNGE 2016





**På uppdrag av Föreningen Tiomilakavlen hälsar Kvarnsvedens OK och övriga arrangörsklubbar av 10MILA 2016 välkomna att springa Öppna motionsbanor.**

#### **Samling/Arena**

10MILA 2016 avgörs i Falun med arenan på Lugnets riksskidstadion. Vägvisning från E16 Lugnetleden för alla transportslag.

Öppna motionsbanor har separat start och mål ca 500 m från 10MILA-arenan och går i ett separat terrängområde. 10MILA-löpare är därför välkomna att springa de öppna banorna.

#### **Parkering**

Infart till parkering och avlämning sker vid rondell Lugnet. P-avgifter personbil: 50 kr (avgiften gäller hela helgen)

#### **Anmälan**

Anmälan görs på arenan. OBS! Ingen föränmälan.

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

#### **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 på plats.

#### **Öppettider för anmälan**

Fredag 13/5 kl: 14.30–22.00

Lördag 14/5 kl: 09.00–17.30

Söndag 15/5 kl: 08.30–10.30

#### **Starttider**

Fredag 13/5 kl: 15.00–22.30

Lördag 14/5 kl: 09.30–18.00

Söndag 15/5 kl: 09.00–11.00

Avläsningen stänger 2 timmar efter sista starttid varje dag.

#### **Maxtid**

2 timmar

#### **Startmetod**

Startstämpling

#### **Stämplingssystem**

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

#### **Definitioner**

Definitionerna är tryckta på kartan OBS! Inga lösa definitioner.

#### **Mål/avläsning**

Målstämpling. OBS! Avläsning efter målgång görs vid anmälan 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.

## Karta

Skala 1:10 000, ekvidistans 5 m. Öppen motionsbana 7 erbjuds också i skala 1:7 500. Offsettryckt 2016. Reviderad 2015-2016 av Håkan Holmberg.

## Terrängbeskrivning

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

## Till start/mål

Start och mål är beläget norr om Arenan. Följ orange/vit snitsel + reflexer 500 meter.

Snitslingen startar vid anmälan för Öppna banor på Arenan.

## Resultat

Liveresultat under tävlingen (<http://liveresultat.orientering.se/>) och efter tävlingarna på Eventor.

## Toalett

Toalett finns på Arenan samt på väg till start.

## Dusch

Dusch finns på Arenan (se PM på [www.tiomila.se](http://www.tiomila.se)).

## Sjukvård/Första hjälpen

Första hjälpen finns på arenan från kl. 10.00 lördag den 14 maj till tävlingens slut, övriga tider hänvisas akuta sjukvårdsfall till Falu Lasarett ca 1 km från arenan. Första hjälpen på arenan finns i första hand till för tävlande. Första förband finns vid start/mål för Öppna banor.

## Banläggare

Anders Calles, Kvarnsvedens OK

## Upplysningar

Erik Stigsmark, Kvarnsvedens OK, 073-987 49 10

## ÖPPNA MOTIONSBANOR – BANLÄNGDER OCH NIVÅER

Bana	Banlängd (m)	Svårighetsgrad	Målgrupp
ÖM1	2 400 meter	Vit	Nybörjarbana
ÖM3	3 200 meter	Gul	Lätt bana för ungdomar och vuxna
ÖM5	3 900 meter	Orange	Medelsvår bana
ÖM6	5 800 meter	Blå	
ÖM7	3 200 meter	Svart	Svår bana för äldre vuxna
ÖM8	4 500 meter	Svart	Svår bana för vuxna (Träningsbana för 10mila-löpare)
ÖM9	7 300 meter	Svart	Svår bana för vuxna (Träningsbana för 10mila-löpare)
ÖM10	4 700 meter	Svart	Svår bana för vuxna (Träningsbana för 10mila-löpare)

