



## PM service

### MAT OCH DRYCK PÅ ARENAN

Matsservering finns inne i ishallen där det serveras varm mat. Kiosk finns på arenan i anslutning till publikplats. Där serveras hamburgare och kioskvaror. Det finns även försäljning av viltkebab på arenan.

I ishallen kan du följa tävlingen på storbildsskärm.

#### Matsservering

Matbiljetter säljs i anslutning till ishallen

Fredag: kl. 17.00 —21.00 Maten serveras i gymnasiet 600 m från arenan

Lördag: kl. 11.00 - 24.00 Maten serveras i ishallen

Söndag kl. 00.00 —12.00 Maten serveras i ishallen

#### Meny

Kycklingryta med ris, smör, bröd, sallad

Pytt i panna med ägg och rödbetor, smör, bröd, sallad

Grönsakspaj, smör, bröd, sallad

Från klockan 18.00 lördag

Minestrionsoppa med bröd

Pastasallad med smör och bröd

#### Kiosk

Fredag: kl. 17.00 —21.00

Lördag: kl. 09.00 - 24.00

Söndag kl. 00.00 —12.00

#### Viltkebab

Lördag: kl. 11.00 —24 00

Söndag: kl. 11.00 —14.00 (C:a)

### SJUKVÅRD/FÖRSTA HJÄLPEN

Vid 10MILA finns tillgång till första hjälpen på arenan och vid en sjukvårdsplats i skogen.

Utbildad sjukvårdspersonal, läkare och sjuksköterskor tar hand om skadade löpare och plötsligt påkommen sjukdom utifrån sin kompetens.

Efter ett första omhändertagande hänvisas till fortsatt behandling vid ordinarie vårdinrättningar (primärvård eller akutsjukvård). Sjukvårdspersonalen hänvisar till lämplig vård. Det gäller framförallt organisationen av akutsjukvård.

## MÄSSA

Besök tälten på arenan där några företag och kommande arrangörer visar sin verksamhet.

## SPORTFÖRSÄLJNING

Sportförsäljningen står i år Orienteringsspecialisten för. De har ett brett sortiment av varor.

Öppettider:

Fredag: kl. 16.00 —20.00

Lördag: kl. 08.00 —söndag kl. 12.00

## MiniMILA/Miniknat

För de allra yngsta besökarna kommer Nynäshamns OK att erbjuda MiniMILA/Miniknat under lördag,kl.10.00-15.00

Banorna går i ett eget område med start och mål bakom ishallen precis nedanför slalombacken. Tag med SI-pinne. Har ni inge egen SI-pinne så får ni låna vid starten.

Pris: 20 kronor. Betalning kan ske i kontanter eller Swish..

## RESER MED TÅG TILL 10MILA

SLs pendeltåg stannar vid Nynäsgård station. Från station är det snitslat. Till arenan är det 1 500 m. Pendeltåg avgår från Stockholm City samt från färjeläget i Nynäshamn. För tidtabeller se [www.sl.se](http://www.sl.se).

## MER INFORMATION

För ytterligare information, nyheter om tävlingen och aktuella Tiomilafrågor, se [www.10mila.se](http://www.10mila.se).

Arrangörer



IFK Enskede - Skogsluffarnas OK – OK Älvsjö Örby

Värdkommun

**NYNÄSHAMN**