



Palvelumuistio

RUOKA JA JUOMA AREENALLA

Ruokailupalvelu on sisällä jäähallissa, jossa tarjotaan lämmintä ruokaa. Kioski on areenalla yleisölle varatun alueen yhteydessä. Sieltä saa hampurilaisia ja kioskituotteita. Areenalla myydään myös riistakebabeja.

Jäähallissa voit seurata kilpailua suurkuvaruudulta.

Ruokailu

Ruokalippuja myydään jäähallilla.

Perjantai: klo 17.00–21.00 Ruoka tarjotaan lukiossa, joka sijaitsee 600 metrin päässä areenalta

Lauantai: klo 11.00–24.00 Ruoka tarjotaan jäähallissa.

Sunnuntai: ko. 00.00–12.00 Ruoka tarjotaan jäähallissa.

Ruokalista

Kanapata riisin kanssa, voi, leipä ja salaatti

Pyttipannu munista ja punajuuresta, voi, leipä, salaatti

Vihannespiirakka, voi, leipä, salaatti

Lauantaina klo 18.00 alkaen

Minestrone-keitto, leipä

Pastasalaatti, voi ja leipä

Kioski

Perjantai: klo 17.00–21.00

Lauantai: klo 09.00–24.00

Sunnuntai: klo 00.00–12.00

Riistakebab

Lauantai: klo 11.00–24.00

Sunnuntai: klo 11.00–14.00 (n.)

SAIRAAHOITO/ENSIAPU

10MILA-tapahtumassa on ensiapua saatavissa areenalla ja metsässä olevassa sairaanhoitopisteessä.

Koulutetut terveydenhoidon ammattilaiset, lääkärit ja sairaanhoitajat huolehtivat loukkaantuneista suunnistajista ja äkillisen sairaskohtauksen saaneista ammattitaitonsa mukaisesti.

Ensiavun saamisen jälkeen potilaat ohjataan jatkohoitoon yleisen terveydenhuollon pisteisiin (ensihoitoon tai päivystykseen). Sairaanhoitohenkilöstö ohjaa sopivaan hoitoon. Tämä koskee ennen kaikkea akuutin sairaanhoidon järjestämistä

MESSUT

Vieraile areenan teltassa, jossa yritykset ja tulevat järjestäjät esittelevät toimintaansa.

URHEILUMYYNTI

Urheilumyynnistä vastaa tänä vuonna **Orienteringspecialisten**. Liikkeellä on laaja valikoima tuotteita.

Aukioloajat:

Perjantai: klo 16.00–20.00

Lauantai: klo 08.00 – sunnuntai klo 12.00

MATKUSTA JUNALLA 10MILA-TAPAHTUMAAN

Paikallisjunat pysähtyvät Nynäsgårdin asemalla. Asemalta on 1 500 metrin pituinen viitoitettu reitti areenalle. Juna lähtee Stockholm Citystä sekä Nynäshamnin lautta-asemalta. Aikataulut, katso www.sl.se.

LISÄTIETOA

Lisätietoa, uutisia kilpailusta sekä ajankohtaisista Tiomila-tapahtumaa koskevista asioista, katso www.10mila.se.

Järjestäjät



IFK Enskede - Skogsluffarnas OK – OK Älvsjö Örby

Isäntäkaupunki

NYNÄSHAMN