



2020
UPPLANDS-BRO
75-årsjubileum

1-3 MAJ

Preliminär inbjudan till 10MILA i Upplands-Bro 1-3 maj 2020

VÄLKOMNA TILL DEN SJUTTIOFEMTE UPPLAGAN AV 10MILA!

På uppdrag av Föreningen Tiomilakavlen hälsar vi välkomna till tävlingarna som äger rum på Livgardets övningsfält i Tranbygge, Upplands Bro kommun, cirka 3 mil nordväst om Stockholm.

ARENA

- Tranbygge, Upplands-Bro kommun
- GPS koordinater: 59.5494083, 17.7366570

KOLLEKTIVTRAFIK/ALLMÄNNA FÄRDMEDEL

Från Kungsängens pendeltågsstation går buss 558 mot Håtuna kyrka, kliv av vid hållplats Tranbygge. För tidtabell, se www.sl.se

KLASSER

UNGDOMSKAVLEN

- Start lördag 10.30
- Målgång preliminärt 12.30
- Ålder till och med 16 år. Minst två sträckor ska i sin helhet besättas med flickor. På sträcka 2 och 3 är det tillåtet att ha två löpare.

Sträcka 1	Gaffling	Orange	3,5
Sträcka 2	Gaffling	Orange	3,5
Sträcka 3	Rak	Gul	2,8
Sträcka 4	Gaffling	Orange	4,0

*Banlängderna är preliminära. I banlängden ingår in/utgående snitsel med cirka 1000 meter.

DAMKAVLEN

- Start lördag 13.30
- Målgång preliminärt 17.30

Sträcka 1	Gaffling	7,0
Sträcka 2	Gaffling	7,0
Sträcka 3	Rak	10,1
Sträcka 4	Gaffling	5,6
Sträcka 5	Gaffling	9,4

*Banlängderna är preliminära. I banlängden ingår in/utgående snitsel med cirka 1000 meter.

10MILA-KAVLEN

- Start lördag 22.00
- Målgång preliminärt söndag 08.00

Sträcka 1	Gaffling	11,0	Natt
Sträcka 2	Gaffling	10,0	Natt
Sträcka 3	Gaffling	7,6	Natt
Sträcka 4	Gaffling	9,3	Natt
Sträcka 5	Rak	17,4	Natt
Sträcka 6	Gaffling	8,7	Natt/Gryning
Sträcka 7	Gaffling	9,3	Gryning/Dag
Sträcka 8	Gaffling	11,0	Dag
Sträcka 9	Gaffling	12,5	Dag
Sträcka 10	Gaffling	14,3	Dag

*Banlängderna är preliminära. I banlängden ingår in/utgående snitsel med cirka 1000 meter.

DELTAGANDE I FLERA KAVLAR

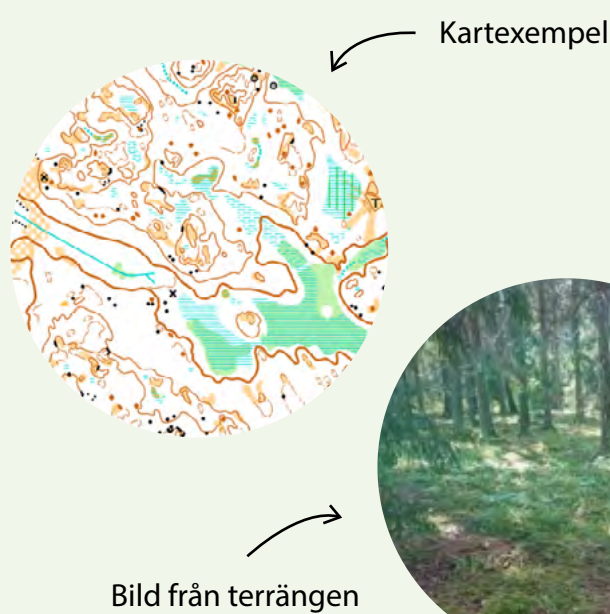
- Det är tillåtet för flickor som sprungit ungdomskavlen att delta i damkavlen och/eller i 10MILAKavlen. Det är tillåtet för pojkar som sprungit ungdomskavlen att delta i 10MILAKavlen.
- Det är tillåtet för damer, även de som sprungit under lördagen, att delta i 10MILAKavlen.
- Det är förbjudet att delta två gånger i samma kavle, gäller även tillfälligt sammansatta lag.
- Det är tillåtet att springa öppna banor både före och efter deltagande i 10MILA.

TERRÄNGBESKRIVNING

Tävlingområdet är militärt övningsområde. Planbilden präglas av den militära närvaron med ett betydande antal vägar, stigar och motorcykelspår. Området består av två skogspartier separerade av en dalgång med ängsmark och ett genomgående vattenstråk. Slutningarna mot dalen är områdets mest kuperade delar. Västra delen består av blandad småkuperad skog med ett antal sankmarker och hyggen. Några vägar och körvägar finns i området. Områdets östra del är i huvudsak ganska flack tallskog med många öppna berghällar och många små sankmarker. God till mycket god löpbarhet kännetecknar hela området.

KARTA

- Skala 1:10000, 2,5 m ekvidistans.
- ISOM 2017. Västra delen ritad 2019 av Nils-Göran Olsson, Roger Åsberg och Marie Åsberg. Östra delen reviderad 2019 av Marie Åsberg och Roger Åsberg.
- Kontrollbeskrivningarna är tryckta på kartan. Kodsifra är även tryckt på kartan vid respektive kontrollsifra. Ex. 7-143
- Lokala karttecken: x Lågt jaktorn



KONTAKTUPPGIFTER

info2020@10mila.se
tavlingsledare2020@10mila.se

KOMBINATIONSLAG OCH KAVLEBANK

Får ni inte ihop egna lag inom klubben så finns möjligheten till kombinationslag enligt SOFT:s regler. En kavlebank kommer att finnas på www.10mila.se är löpare kan söka lag och där lag kan söka löpare.

10MILA JUBILEUMSTÄVLING

10MILA-helgen inleds fredagen den 1 maj med Jubileumstävlingen som genomförs i Lerberga skog. Tävlingsområdet används inte till Tiomila men ligger i omedelbar anslutning till arenan för 10MILA. Alla klasser kommer använda samma mål som budkavlarna.

TERRÄNGBESKRIVNING

Måttligt kuperad skogsterräng. Mestadels mycket god framkomlighet men ett antal grönområden med nedsatt löpbarhet förekommer. Området genomkorsas av större stigar och körvägar samt av en stor kraftledning. Tävlingsområdet är ett militärt övningsfält och därför är många stigar/drivningsvägar körda med terrängfordon.

Tävlingen genomförs som långdistans med följande klasser:

D21, H21, D21 Kort, H21 Kort, D20, H20, D18, H18, D17-20 Kort, H17-20 Kort, D16, H16, D16 Kort, H16 Kort, D14, H14, D14 Kort, H14 Kort, D12, H12, D12 Kort, H12 Kort, D10, H10, D35, H35, D40, H40, D45, H45, D50, H50, D55, H55, D60, H60, D65, H65, D70, H70, D75, H75, D80, H80, D85, H85, D90, H90

Inskolning, U1, U2, U3, U4

Öppen 1, Öppen 2, Öppen 3, Öppen 4, Öppen 5, Öppen 6, Öppen 7, Öppen 8, Öppen 9

Banlängder och svårighetsgrader enligt SOFT tävlingsregler. Fri start 13.00 – 16.00. Målet stänger 18.00.

Observera! Klasserna DH12, DH14, DH16 och deras kortklasser ingår i Stockholms ungdomspriser (UP) och har lottade starttider med första start 13:00

10MILA ÖPPNA MOTIONSBANOR

Öppna motionsbanor arrangeras fredag 1 maj och lördag 2 maj. Anmälan görs på arenan. OBS! Ingen föransmälan. Start och mål är utbrutet från arenan och banorna går i samma område som 10MILA jubileumstävling.

Öppettider för anmälan öppna banor

Fredag 17.00 – 21.00
Lördag 09.00 – 16.00

Starttider öppna banor

Fredag 18.00 till lördag 17.00. Målet stänger 18.00 lördag. Startmetod på öppna banorna är startstämpling.

Mål/avläsning öppna banor

Målstämpling vid utbrutet mål cirka 100 meter från ingången till arenan. Avläsning av brickorna sker inne på arenan för 10MILA i anslutning till anmälan. Avläsningen kommer vara stängd från fredag 21:00 till lördag 09:00
Avläsningen stänger lördag 19.00

Sju olika banor erbjuds:

- ÖM1 - Vit
- ÖM3 - Gul
- ÖM5 - Orange
- ÖM6 - Röd
- ÖM7 - Blå
- ÖM8 - Svart
- ÖM9 - Svart

Karta öppna banor

Kartan är reviderad 2019. Skala 1:10 000, ekvidistans 5 m. I klassen ÖM7 erbjuds också skala 1:7 500.

ANMÄLAN

Anmälan till kavlar och till Jubileumstävlingen via Eventor. Anmälan öppnar 1 december.

STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident används som stämplingssystem under hela 10MILA-helgen.

TRÄNINGSPAKET

Olika träningspaket finns tillgängliga fram till och med tävlingen. Information samt bokning på www.10mila.se

SERVICE

BOENDE

Vi kommer att erbjuda flera olika boendialternativ, se www.10mila.se

TRANSPORTER

Det kommer att finnas en busslinje som går som en ringlinje mellan arenan, logi på hårt underlag och om möjligt även till pendeltågsstationen.



Vi samarbetar med



FÖRSVARMAKTEN



Upplands-Bro
KOMMUNEN SOM GER PLATS

