10MILA 75 år 2020

10 MILA | 2020 UPPLANDS-BRO 75-årsjubileum | 1–3 MAJ

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. De äger rum på Livgardets övningsfält i Tranbygge, Upplands-Bro kommun, cirka 3 mil nordväst om Stockholm.

I samband med 10MILA 2020 anordnas en nationell Jubileumstävling på eftermiddagen fredagen den 1 maj 2020. Sedan följer 10MILA-kavlarna lördag 2 maj och söndag 3 maj. Se separat inbjudan för Jubileumstävlingen och öppna banor.

ARENA

- Tranbygge, Upplands-Bro kommun
- Vägvisning från E18 mellan Stockholm och Enköping, trafikplats 150, Brunna. (N 59°29.769' E 17° 44.658')

KOLLEKTIVTRAFIK/ ALLMÄNNA FÄRDMEDEL

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

KLASSER

UNGDOMSKAVLEN

- Start lördag 10.30
- Målgång preliminärt 12.00
- Omstart ca 13.45
- 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	3,5 km	Gaffad	Orange
Sträcka 2	3,5 km	Gaffad	Orange
Sträcka 3	2,8 km	Rak	Gul
Sträcka 4	4,0 km	Gaffad	Orange

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

DAMKAVLEN

- Start lördag 13.30
- Målgång preliminärt 17.30
- Omstart ca 19.00

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

* Banlängderna är preliminära. I banlängden ingår in/utgående snitsel med cirka1 000 meter.

TIOMILAKAVLEN

- Start lördag 22.00
- Målgång preliminärt söndag 08.00
- Omstart ca 10.00 i två omgångar

Sträcka 1	11,0 km	Gaffad	Natt
Sträcka 2	10,0 km	Gaffad	Natt
Sträcka 3	7,6 km	Gaffad	Natt
Sträcka 4	9,3 km	Gaffad	Natt
Sträcka 5	17,4 km	Rak	Natt
Sträcka 6	8,7 km	Gaffad	Natt/gryning
Sträcka 7	9,3 km	Gaffad	Gryning/dag
Sträcka 8	11,0 km	Gaffad	Dag
Sträcka 9	12,5 km	Gaffad	Dag
Sträcka 10	14,3 km	Gaffad	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 tiomilakavlen. Det är tillåtet för pojkar som sprungit ungdomskavlen att delta i tiomilakavlen.
- Det är tillåtet för damer, även de som sprungit under lördagen, att delta i tiomilakavlen.
- Det är inte tillåtet 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

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

KARTA

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

KOMBINATIONSLAG OCH KAVLEBANK

Får ni inte ihop egna lag inom klubben så finns möjlighet 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.

ANMÄLAN

Anmälan till kavlarna öppnas den 1 december 2019 och görs via Eventor senast måndag den 3 februari 2020 kl. 23.59. Därefter gäller efteranmälan, se tabell nedan. Det gäller lagannmälan, hyra av SI-pinnar och logi (boendetält, topptält, vindskyddsplatser, husvagns- och husbilsplatser liksom tältplatser).

Notera att anmälningsavgift och tjänster ska vara betalda före anmälningstrappans stoppdatum för att priset skall vara giltigt. För sent inbetald avgift eller utebliven betalning medför att anmälan behandlas som efteranmälan. Glöm inte att informera den som sköter betalningarna i klubben om detta.

EFTERANMÄLAN

Anmälningar och inkomna betalningar mellan 4 februari till och 2 mars 2020 innebär efteranmälan och förhöjd avgift med 50 procent.

Anmälningar och inkomna betalningar mellan 3 mars och 20 april 2020 ger förhöjd avgift med 100 procent. Eventuell senare anmälan endast i mån av plats.

Avgifter för kavlar och service (svenska kronor/SEK)

Avgift	Anmälan senast 3 feb 2020	Efter-anmälan (+50%) senast 2 mar 2020	Efter-anmälan (+100%) senast 20 apr 2020	Anmälan på plats
Ungdomskavlen**	625	900	1 250	–.*
Damkavlen	2 650	3 975	5 300	–.*
Tiomilakavlen	5 300	7 950	10 600	–.*
SI-pinnar (10-pack)	330	350	–.*	–.*
SI-pinnar (5-pack)	165	175	–.*	–.*
SI-pinnar 1 st	50	50	–.*	–.*
Vindskyddsplats 5x5m	570	855	1 140*	1 140*
Boendetält 3x6m, 10 pers, uppvärmt med golv 1 natt. Ange antal sektioner och natt	5 600	8 000	8 000*	8 000*
Boendetält 3x6m, 10 pers, uppvärmt med golv 2 nätter. Ange antal sektioner	6 800	10 000	10 000*	10 000*
Topptält 5x5m utan golv	6 700	7 700	7 700*	7 700*
Topptält 5x5m med golv	8 700	9 700	9 700*	9 700*
Bänkset	300	300	300*	300*
Gasvärmare, 1 gastub	2 100	2 100	2 100*	2 100*
Extra gastub	1 000	1 000	1 000*	1 000*
Plats för husbil eller husvagn	570	855	1 140*	1 140*
Plats för eget tält 6x6m	570	855	1 140*	1 140*
Webb-TV (fredag kl. 19 - söndag kl.12) finns att köpa via www.10mila.se				175

* Kan tillgodoses om det finns platser/produkter kvar
** Ingen extrakostnad vid dubblering av löpare på sträcka 2 och 3 i Ungdomskavlen

LAGUPPSTÄLLNING/ÄNDRING

Laguppställning ska anmälas via Eventor senast fredag den 1 maj kl. 21.00 för samtliga kavlar (gäller även extralöpare på sträcka 2 och 3 i Ungdomskavlen).

Efter fredag den 1maj kl. 21.00 kan lagändringar anmälas i tävlingsexpeditionen fram till en timme före respektive start om det finns godkända skäl. Lagändringar ska då motiveras skriftligen och godkännas eller avslås av arrangören.

STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident används som stämplingssystem under hela Tiomilahelgen.

BETALNING

Betalning i Sverige
Betalningsmottagare: Attunda OK, 10MILA 2020
Plusgiro: 63 66 57 – 9
Ange klubbnamn vid betalning

Betalning från utlandet
Betalningsmottagare: Attunda OK, 10MILA 2020
Valuta: SEK. Betalning accepteras bara i svensk valuta.
IBAN: SE57 9500 0099 6026 0636 6579
BIC/Swift: NDEASESS
Bank: Nordea
Ange klubbnamn vid betalning

Avgifterna ska vara betalda för att klubben ska kunna hämta lagkuvert. Om betalningen har gjorts efter den 20 april 2020 ska klubben visa kvitto på betalningen när man hämtar lagkuvertet.

TRÄNINGSPAKET

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

ARENAN

10MILA 2020 i Upplands-Bro upplevs bäst på plats vid arenan. I år har vi delat in arenan i en övre och en nedre del. På den övre delen har vi samlat all service och alla utställare. På den nedre sker all tävlingsaktivitet. En fin kulle från övre arenan skapar en naturlig läktare. Inflyttning på arenan från fredag kl. 12.00

BOENDE

Vi erbjuder boende från fredag kl. 12.00 till söndag kl. 14.00.Se olika alternativ nedan. Boende, tält och tältplatser bokas i samband med anmälan. Det finns frukost att köpa på arenan.

BOENDETÄLT

Tält anslutning till arenan med golv och värme (värmesystemet kan medföra visst ljud) med sektioner om 3x6m, med upp till 10 personer per sektion. Bokas i en eller flera sektioner en eller två nätter. Tälten är belägna precis utanför entrén till arenan.

HUSBIL, HUSVAGN, EGET TÄLT

Platser finns på 250 till 500 meter från arenan. Varje ruta är 6x6 meter.Ange antal rutor i bokningen.

TOPPTÄLT

Topptält kommer finnas både på övre och nedre arenan. Storleken är 5x5 meter. Topptälten vid övre arenan kommer ha nära till service men inte synkontakt med nedre arenan och storbildsskärmen. Topptälten vid nedre arenan kommer att stå vid vindskydden längs upploppet. Ange vilket område vid bokning. Golv, värme (gastub) och bänkset bokas separat i Eventor. Ej finns inte och tälten är inte avsedda för övernattning.

VINDSKYDDSPLATSER

Platser finns på i närheten an upploppet och fällan för utgående löpare. Platserna är 5x5 meter. Ange antal rutor vid bokningen. Vindskyddsplatserna är inte avsedda för övernattning. Detta med hänsyn till brandskydd.

HÅRT UNDERLAG

Vi jobbar på att hitta boende på hårt underlag, för information se www.10mila.se
Boende, tält, och vindskyddsplatser bokas i samband med anmälan i Eventor. Avgifter, se rubriken Avgifter.
Frågor om logi skickas till e-post logi2020@10mila.se.

PARKERING

Bilparkering på anvisad plats, 1 000 – 2 000 meter till arenan.
Ingen parkeringsavgift.
Klubbar som önskar parkeringsplats för egna bussar anmäler detta i förväg på e-post trafik2020@10mila.se. Ingen avgift för busparkering.
Av- och pålastning sker i anslutning till arenan innan bussarna parkerar cirkas 5 km från arenan. Var snabba och följ funktionärernas instruktioner.

SERVICE PÅ ARENAN

SERVERING

Matservering med varm mat och frukost kommer att finnas på den övre arenan. På nedre arenan kommer det också finns kaffe och enklare förtäring. Information om utbud och öppettider kommer att publiceras i PM och på www.10mila.se närmare tävlingen.

DUSCH

Varm dusch utomhus kommer att finnas fredag 1 maj kl. 13.00 – 21.00 och från lördag morgon kl 9.00 fram tills arenan stänger på söndag kl. 14.00. Bastu kommer att finnas från lördag eftermiddag fram tills arenan stänger på söndag.

WIFI

Gratis wifi på arenan.

SPORTFÖRSÄLJNING

Orienteringsspecialisten (www.olspecialisten.com) står för sportförsäljningen på arenan.

FÖRSTA HJÄLPEN

Kommer att finnas på arenan.

Vi erbjuder inte barnpassning, men ett spännande natt miniknat kommer att finnas på lördag kväll mellan målgång i damkavlen och starten i tiomilakavlen.

10MILA WEBB-TV

Hela 10MILA 2020 sänds på webb-TV. Sändningen börjar redan fredag kväll med uppsnack och intervjuer med favoritlagen mm. Boka sändning via hemsidan 10mila.se och följ tävlingen hemma via dator eller mobil. Pris 175 SEK.

PRESS/MEDIA

Anmälan för pressackreditering och andra önskemål görs på e-post: media2020@10mila.se senast onsdag 29 april. Pressinformation finns på www.10mila.se under fliken "press"

MER INFORMATION

För ytterligare information, nyheter om tävlingen med mera, följ oss på www.10mila.se, Facebook och Instagram. PM med kompletterande information för tävlande, ledare och publik kommer att publiceras på hemsidan i god tid före tävlingshelgen.

HUVUDFUNKTIONÄRER

Tävlingsledning	Lena Buhre	Attunda OK	tavlingsledare2020@10mila.se
Tävlingsledning	Ingegerd Carlsson	Sundbybergs IK	tavlingsledare2020@10mila.se
Tävlingsledning	Lars Gerhardsson	Attunda OK	tavlingsledare2020@10mila.se
Tävlingsledning	Malin Kvarnefalk	Järfälla OK	tavlingsledare2020@10mila.se
Tävlingskontrollant	Helena Dominique	OK Enen	
Banläggare tiomilakavlen	Ulf Radler och Lars Palmqvist	Järfälla OK	
Banläggare damkavlen	Sven Hedman och Stig Löfgren	Attunda OK	
Banläggare ungdomskavlen	Lars Malm	Attunda OK	
Bankontrollant	Per-Ove Mellnder	Tullinge SK	
Kommunikation	Cecilia Westström	Sundbybergs IK	info2020@10mila.se
Ekonomi	Per Knutas	Attunda OK	ekonomi2020@10mila.se
Logi	Cecilia Wendt	Sundbybergs IK	logi2020@10mila.se
Arrangemangs-coach	StefanGustafsson	Tiomilaföreningen	styrelsen@10mila.se
Arrangemangs-coach	Erika Carlinger	Tiomilaföreningen	styrelsen@10mila.se
Marknad	Göran Andersson		marknad2020@10mila.se
Trafik	Tomas Borg	Sundbybergs IK	trafik2020@10mila.se

Kartexempel

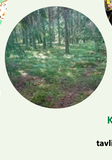
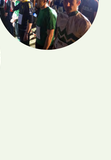


Bild från terrängen



KONTAKTUPPGIFTER

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

Vi samarbetar med

ATTUNDA ORIENTERING · JÄRFÄLLA OK · 5K · SUNDBYBERG · VÄSBY OK · FÖRSVARSMAKTEN · Upplands-Bro KOMMUNEN SOM GER PLATS

www.10mila.se/2020