



2020  
UPPLANDS-BRO  
75-årsjubileum

1-3 MAJ

Kutsu 10MILA-kilpailuun Upplands-Brohon 1.–3.5.2020

## TERVETULOA 75. KERTAA JÄRJESTETTÄVÄÄN TIOMILA-KILPAILUUN!

Tiomilakavlien-yhdistyksen puolesta toivotamme teidät tervetulleiksi. Kilpailut järjestetään Livgardetin harjoituskentällä Tranbyggessä, joka sijaitsee Upplands-Bron kunnassa noin 30 kilometriä Tukholman luoteispuolella.

10MILA 2020:n yhteydessä järjestetään perjantai-iltapäivällä 1.5.2020 kansallinen juhlakilpailu. Sen jälkeen 10MILA-viestit pidetään lauantaina 2.5. sekä sunnuntaina 3.5. Juhlakilpailulle ja avoimille radoille on julkaistu kutsu.

### KILPAILUKESKUS

- Tranbygge, Upplands-Bron kunta
- Opasteet E18-tieltä Tukholman ja Enköpingsin väliltä, liittymä 150 Brunnassa. (N 59°29.769' E 17°44.658')

### JULKINEN LIIKENNE

Kungssängenin juna-asemalta bussi 558 kohti Hätunan kirkkoa, (Hätuna kyrka), poistuminen pysäkillä Tranbygge. Aikataulut osoitteessa [www.sl.se](http://www.sl.se)

### SARJAT

#### NUORTEN VIESTI

- Lähtö lauantaina klo 10.30
- Arvioitu maaliintulo klo 12.00
- Yhteislähtö n. klo 13.45
- Osallistujina 16-vuotiaat ja sitä nuoremmat. Vähintään kahdella osuudella kilpailijoiden on oltava tyttöjä. Osuuksilla 2 ja 3 saa juosta kaksi kilpailijaa.

1. osuus	3,5 km	Hajonta	Oranssi
2. osuus	3,5 km	Hajonta	Oranssi
3. osuus	2,8 km	Suora	Keltainen
4. osuus	4,0 km	Hajonta	Oranssi

\*Ratapituudet ovat alustavia. Ratapituuksiin sisältyy noin 1 000 metriä lähtö- ja maaliivitoitusta.

#### NAISTEN VIESTI

- Lähtö lauantaina klo 13.30
- Arvioitu maaliintulo klo 17.30
- Yhteislähtö n. klo 19.00

1. osuus	7,0 km	Hajonta
2. osuus	7,0 km	Hajonta
3. osuus	10,1 km	Suora
4. osuus	5,6 km	Hajonta
5. osuus	9,4 km	Hajonta

\*Ratapituudet ovat alustavia. Ratapituuksiin sisältyy noin 1 000 metriä lähtö- ja maaliivitoitusta.

#### TIOMILA-VIESTI

- Lähtö lauantaina klo 22.00
- Arvioitu maaliintulo sunnuntaina klo 8.00
- Uusintalähtö n. klo 10.00 kahdessa erässä

1. osuus	11,0 km	Hajonta	Yö
2. osuus	10,0 km	Hajonta	Yö
3. osuus	7,6 km	Hajonta	Yö
4. osuus	9,3 km	Hajonta	Yö
5. osuus	17,4 km	Suora	Yö
6. osuus	8,7 km	Hajonta	Yö/ aamuhämärä
7. osuus	9,3 km	Hajonta	Aamuhämärä/ päivä
8. osuus	11,0 km	Hajonta	Päivä
9. osuus	12,5 km	Hajonta	Päivä
10. osuus	14,3 km	Hajonta	Päivä

\*Ratapituudet ovat alustavia. Ratapituuksiin sisältyy noin 1 000 metriä lähtö- ja maaliivitoitusta.

#### OSALLISTUMINEN ERI VIESTEIHIN

- Nuorten viestissä juosseet tytöt voivat osallistua naisten viestiin ja/tai Tiomila-viestiin. Nuorten viestissä juosseet pojat voivat osallistua Tiomila-viestiin.
- Naiset voivat osallistua Tiomila-viestiin, vaikka olisivat juosseet lauantaina.
- Samaan viestiin ei saa osallistua kahta kertaa. Tämä koskee myös tilapäisesti koottuja joukkueita.
- Avoimilla radoilla juokseminen on sallittu sekä ennen 10MILA-viestin osallistumista että sen jälkeen.

#### MAASTOKUVAUS

Kilpailualue on puolustusvoimien harjoitusmaasto, jonka vuoksi maastossa on runsaasti polkuja, teitä ja moottoripyöräreittejä. Kilpailumaasto koostuu kahdesta metsäalueesta, joiden välissä on niitty-maalaakso ja sen halkaiseva joki. Laakson rinteet muodostavat kilpailumaaston suurimmat yksittäiset korkeuserot. Alueen länsiosaa koostuu kumpareisesta sekametsästä, jossa on jonkin verran kosteikkoja ja hakkuita. Alueella on muuttamia teitä ja ajoväyliä. Alueen itäosa on pääosin melko tasaista mäntymetsää, jossa on paljon avokallioita ja pieniä kosteikkoja. Koko alue on kulkukelpoisuudeltaan hyvää tai erittäin hyvää.

#### KARTTA

- Mittakaava 1:10 000, käyräväli 2,5 m.
- ISOM 2017. Länsiosan kartan ovat laatineet vuonna 2019 Nils-Göran Olsson, Marie Åsberg ja Roger Åsberg. Itäosan kartan ovat vuonna 2019 ajantasaistaneet Marie Åsberg ja Roger Åsberg.
- Rastimäärä on painettu karttaan. Myös rastitunnus on painettu karttaan numerotunnus viereen. Esim. 7-143
- Paikalliset karttamerkit: x matala metsästystorni

#### OSALLISTUMISOIKEUS

Hyväksymme kilpailuun myös joukkueita, jotka eivät kuulu Ruotsin suunnistusliitto SÖFTiin, kuten esim. yritys- ja nostalgijoukkueita. Jos tällaisessa joukkueessa on SOFT-seuran kuuluvia osallistujia, heidän on pyydettävä seuraltaan lupa osallistua.

#### YHDISTELMÄJOUKKEET JA SUUNNISTAJAPANKKI

Osallistujat voivat muodostaa SOFTin sääntöjen mukaisia yhdistelmäjoukkueita, jos joukkuetta ei saada muodostettua seuran omista jäsenistä. Suunnistajapankissa osoitteessa [www.10mila.se](http://www.10mila.se) juoksijat voivat etsiä joukkuetta ja joukkueet juoksijoita.

#### ILMOITTAUTUMINEN

Viestien ilmoittautuminen avataan 1.12.2019, ja ilmoittautuminen on tehtävä Eventorin kautta viimeistään maanantaina 3.2.2020 klo 23.59. Myöhemmin tehdyt ilmoittautumiset ovat jälki-ilmoittautumisia, katso alla oleva taulukko. Tämä pätee niin joukkueiden ilmoittautumiseen, SI-tikkujen vuokraukseen kuin myös majoitukseen (majoitusteltat, telttakotokset, tuulisuojapaikat, asuntovaunut ja asuntoautopaikat sekä teltpaikat).

**Huomaathan, että hinta on voimassa vain, jos ilmoittautumismaksut ja palvelut on maksettu ennen ilmoittautumisen päättämispäivää. Myöhästynyt tai suorittamaton maksu aiheuttaa sen, että ilmoittautuminen käsitellään jälki-ilmoittautumisena. Muista ilmoittaa asia joukkueen maksuista vastaavalle.**

#### JÄLKI-ILMOITTAUTUMINEN

Välillä 4.2.–2.3.2020 saapuneet ilmoittautumiset ja maksut käsitellään jälki-ilmoittautumisina, ja maksua korotetaan 50 prosenttia. Välillä 3.3.–20.4.2020 saapuneiden ilmoittautumisten ja maksujen hintaa korotetaan 100 prosenttia. Ilmoittautua voi myöhemminkin, mutta vain jos tilaa on.

#### Osallistumismaksut ja palveluiden hinnat (ruotsin kruunua/SEK)

Hinta	Ilmoittautuminen viimeistään 3.2.2020	Jälki-ilmoittautuminen (+50%) viimeistään 2.3.2020	Jälki-ilmoittautuminen (+100%) viimeistään 20.4.2020	Ilmoittautuminen paikan päällä
Nuorten viesti**	625	900	1 250	...*
Naisten viesti	2 650	3 975	5 300	...*
Tiomila-viesti	5 300	7 950	10 600	...*
SI-tikut (10 kpl)	330	350	...*	...*
SI-tikut (5 kpl)	165	175	...*	...*
SI-tikut (1 kpl)	50	50	...*	...*
Tuulisuojapaikka 5x5 m	570	855	1 140*	1 140*
Majoitusteltta 3x6 m, 10 henkeä, lämmitys ja lattia, yksi yö. Kirjoita osioiden ja öiden määrä	5 600	8 000	8 000*	8 000*
Majoitusteltta 3x6 m, 10 henkeä, lämmitys ja lattia, kaksi yöä. Kirjoita osioiden määrä	6 800	10 000	10 000*	10 000*
Lattiamajoitus	6,700	7,700	7,700*	7,700*
Telttakatos 5x5 m, ei lattiaa	6 700	7 700	7 700*	7 700*
Telttakatos 5x5 m, lattia	8 700	9 700	9 700*	9 700*
Penkkisetti	300	300	300*	300*
Kaasulämmitin, 1 kaasupullo	2 100	2 100	2 100*	2 100*
Lisäkaasupullo	1 000	1 000	1 000*	1 000*
Asuntoauto- tai asuntovaunupaikka	570	855	1 140*	1 140*
Teltpaikka 6x6 m	570	855	1 140*	1 140*
Netti-TV (perjantai klo 19 - sunnuntai klo 12) Varaa osoitteesta <a href="http://www.10mila.se">www.10mila.se</a>				175

\*Jos paikkoja/tuotteita on jäljellä

\*\*Ei lisämaksua, kun 2. ja 3. osuudella on kaksi juoksijaa (koskee nuorten viestiä)

### JOUKKEEN KOKOONPANOT JA MUUTOKSET

Joukkueen kokoonpano on ilmoitettava Eventorin kautta viimeistään perjantaina 1.5. klo 21.00, ja siinä on mainittava kaikki kilpailijat (koskee myös ylimääräisiä juoksijoita nuorten viestin 2. ja 3. osuudella).

Perjantain 1.5. klo 21.00 jälkeen joukkuemuutoksista voi ilmoittaa kilpailukansliaan viimeistään tuntia ennen kyseessä olevan kilpailun lähtöä, mikäli muutos tehdään hyväksytystä syystä. Joukkuemuutos täytyy tällöin perustella kirjallisesti, minkä jälkeen järjestäjä joko hyväksyy tai hylkää muutoksen.

### LEIMAUSJÄRJESTELMÄ

Koko Tiomila-viikonlopun ajan käytössä on Sportident-leimausjärjestelmä.

### MAKSAMINEN

#### Maksujen suorittaminen Ruotsissa

Maksun saaja: Attunda OK, 10MILA 2020  
Plusgiro: 63 66 57 – 9  
Ilmoita seuran nimi maksun yhteydessä

#### Maksujen suorittaminen Ruotsin ulkopuolella

Maksun saaja: Attunda OK, 10MILA 2020  
Valuutta: SEK. Maksut hyväksytään vain Ruotsin valuuttana.  
IBAN: SE57 9500 0099 6026 0636 6579  
BIC/Swift: NDEASESS  
Pankki: Nordea  
Ilmoita seuran nimi maksun yhteydessä

Maksut on oltava suoritettuna, jotta seura voi noutaa joukkueateriaalin. Jos maksu on suoritettu 20.4.2020 jälkeen, seuran on esitettävä maksukuitti joukkueateriaalia noudettaessa.

### HARJOITUSPAKETIT

Saatavilla on useita erilaisia harjoituspaketteja ennen kilpailua. Tiedot ja varaukset osoitteessa [www.10mila.se](http://www.10mila.se).

### KILPAILUKESKUS

Upplands-Bron 10MILA 2020 on parasta kokea paikan päällä kilpailukeskuksessa. Tänä vuonna olemme jakaneet keskuksen kahteen osaan: ylempään ja alempaan osaan. Yläosaan olemme koonneet kaikki palvelut ja kaikki näytteilleasettajat. Alempi osa on varattu kilpailuaktiviteeteille. Ylemmän osan upea mäki muodostaa kilpailukeskuksen luonnollisen katsomon. Kilpailukeskus avataan vieraille perjantaina klo 12.00

### MAJOITUS

Tarjoamme majoitusta perjantaista klo 12.00 sunnuntaihin klo 14.00. Katso eri vaihtoehdot alta. Majoitus, teltat ja teltpaikat varataan ilmoittautumisen yhteydessä. Kilpailukeskuksesta voi ostaa aamiaisia.

### MAJOITUSTELTAT

Teltat kilpailukeskuksen yhteydessä, teltoissa lattia ja lämmitys (lämmitysjärjestelmä voi aiheuttaa ääntä), osiot 3x6 m, maks. 10 henkeä per osio. Varattavissa yksi tai useampi osio yhdeksi tai kahdeksi yöksi. Teltat sijaitsevat aivan kilpailukeskuksen sisäänkäynnin ulkopuolella.

### ASUNTOAUTOT, ASUNTOVAUNUT, OMAT TELTAT

Paikat sijaitsevat 250–500 metrin päässä kilpailukeskuksesta. Jokainen ruutu on kooltaan 6x6 metriä. Ilmoita ruutujen määrä varausta tehdessäsi.

### TELTTAKATOS

Telttakatoksia on käytettävissä sekä kilpailukeskuksen ylempällä että alemmalla tasolla. Niiden koko on 5x5 metriä. Ylemmän tason telttakatokset ovat lähellä palveluita, mutta niiltä ei ole näköyhteyttä alemmalle tasolle ja screenille. Alemman tason telttakatoksista on näköyhteys maalisuoralle. Ilmoita haluamasi alue varausten yhteydessä. Lattiat, lämmitys (kaasupulot) ja penkkisetit varataan erikseen Eventorissa. Sähköä ei ole saatavilla, eikä teltoja ole tarkoitettu yöpymiseen.

### TUULISUOJAPAIKAT

Paikkoja on maalisuoran ja karsinoiden läheisyydessä lähteville juoksijoille. Paikat ovat kooltaan 5x5 metriä. Ilmoita ruutujen määrä varausta tehdessäsi. Suojia ei ole tarkoitettu yöpymiseen paloturvallisuussyistä.

### LATTIAMAJOITUS

Pyrimme löytämään lattiamajoituspaikkoja, lisätietoa osoitteessa [www.10mila.se](http://www.10mila.se).

Majoitus, teltat ja tuulisuojapaikat varataan ilmoittautumisen yhteydessä Eventorin kautta. Hinnat: ks. kutsun osikko Osallistumismaksut ja palveluiden hinnat.

Majoituksesta voit kysyä osoitteesta [logi2020@10mila.se](mailto:logi2020@10mila.se).

### PYSÄKÖINTI

Paikotus osoitetuilla paikoilla 1 000 – 2 000 metrin etäisyydellä kilpailukeskuksesta. Ei pysäköintimaksua.

Jos seura haluaa pysäköintipaikan omalle linja-autolleen, asiasta on ilmoitettava etukäteen sähköpostilla osoitteeseen [trafik2020@10mila.se](mailto:trafik2020@10mila.se). Bussien pysäköinti on maksutonta.

Bussien purkamisen ja lastaus tapahtuu kilpailukeskuksen yhteydessä ennen kuin bussit pysäköidään noin 5 km päähän keskustasta. Olkaa nopeita ja noudattakaa toimintajärjestystä.

### KILPAILUKESKUKSEN PALVELUT

#### TARJOILU

Kilpailukeskuksen ylempältä tasolta löytyy lämmintä ruokaa ja aamiaista. Alemmalla tasolta löytyy kahvia ja pienempää tarjottavaa. Tarjoilu- ja aukioloajat julkaistaan erillisessä ohjeessa sekä osoitteessa [www.10mila.se](http://www.10mila.se) kilpailun lähestyessä.

#### SUIHKUT

Lämmin suihku löytyy ulkoa perjantaina 1.5. klo 13.00–21.00 sekä lauantaina klo 9.00 iltaan asti, kun kilpailukeskus suljetaan sunnuntaina klo 14.00. Saunaan pääsee lauantai-iltapäivästä alkaen siihen asti, kun keskus sunnuntaina suljetaan.

#### WIFI

Kilpailukeskuksessa ilmainen wifi.

#### URHEILUVÄLINEMYNTI

Orienteringspecialisten ([www.olspecialisten.com](http://www.olspecialisten.com)) myy kilpailukeskuksessa urheiluvälineitä.

#### ENSIAPU

Ensiapu löytyy kilpailukeskuksesta. Kilpailukeskuksessa ei ole muksulaa tai muuta lastenvahtipalveluita, mutta lauantai-iltana järjestetään jännittävä lasten rata naisten viestin maaliintulon ja Tiomila-viestin lähdon välisenä aikana.

### 10MILAN NETTI-TV

10MILA 2020 lähetetään kokonaisuudessaan netti-TV:ssä. Aloitamme jo perjantai-iltana lähetyksellä, jossa muun muassa haastattelemme suosikkijoukkueita. Osta lähetyksesi verkkosivustolta 10mila.se ja seuraa kilpailua kotona tietokoneen tai matkapuhelimen kautta. Hinta 175 SEK.

### LEHDISTÖ/MEDIA

Toimittajien akkreditointi ja muut toiveet sähköpostilla: [media2020@10mila.se](mailto:media2020@10mila.se) viimeistään keskiviikkona 29.4. Lisätietoa lehdistölle löytyy osoitteesta [www.10mila.se](http://www.10mila.se) Media-välilehden alta.

### LISÄTIETOA

Lisätietoa, kilpailu-uutisia ja paljon muuta löydät seuraamalla meitä osoitteessa [www.10mila.se](http://www.10mila.se), Facebookissa tai Instagramissa. Sivuille julkaistaan myös ohjeet, joissa on tietoa kilpailijoille, joukkueenjohtajille ja yleisölle. Ohjeet julkaistaan hyvissä ajoin ennen kisaviikonloppua.

### PÄÄTOIMITSIJAT

Kilpailun johto	Lena Buhre	Attunda OK	<a href="mailto:tavlingsledare2020@10mila.se">tavlingsledare2020@10mila.se</a>
Kilpailun johto	Ingegerd Carlsson	Sundbybergs IK	<a href="mailto:tavlingsledare2020@10mila.se">tavlingsledare2020@10mila.se</a>
Kilpailun johto	Lars Gerhardsson	Attunda OK	<a href="mailto:tavlingsledare2020@10mila.se">tavlingsledare2020@10mila.se</a>
Kilpailun johto	Malin Kvarnefalk	Järfälla OK	<a href="mailto:tavlingsledare2020@10mila.se">tavlingsledare2020@10mila.se</a>
Kilpailunvalvoja	Helena Dominique	OK Enen	
Tiomila-viestin ratamestari	Ulf Radler ja Lars Palmqvist	Järfälla OK	
Naisten viestin ratamestari	Sven Hedman ja Stig Löfgren	Attunda OK	
Nuorten viestin ratamestari	Lars Malm	Attunda OK	
Ratavalvoja	Per-Ove Melinder	Tullinge SK	
Viestintä	Cecilia Westström	Sundbybergs IK	<a href="mailto:info2020@10mila.se">info2020@10mila.se</a>
Talous	Per Knutas	Attunda OK	<a href="mailto:ekonomi2020@10mila.se">ekonomi2020@10mila.se</a>
Majoitus	Cecilia Wendt	Sundbybergs IK	<a href="mailto:logi2020@10mila.se">logi2020@10mila.se</a>
Tapahtumavalmantaja	Stefan Gustafsson	Tiomilaföreningen	<a href="mailto:styrelsen@10mila.se">styrelsen@10mila.se</a>
Tapahtumavalmantaja	Erika Carlinger	Tiomilaföreningen	<a href="mailto:styrelsen@10mila.se">styrelsen@10mila.se</a>
Markkinointi	Göran Andersson		<a href="mailto:marknad2020@10mila.se">marknad2020@10mila.se</a>
Liikenne	Tomas Borg	Sundbybergs IK	<a href="mailto:trafik2020@10mila.se">trafik2020@10mila.se</a>



YHTEYSTIEDOT  
[info2020@10mila.se](mailto:info2020@10mila.se)  
[tavlingsledare2020@10mila.se](mailto:tavlingsledare2020@10mila.se)



Yhteistyössä



FÖRSVARSMAKTEN



Upplands-Bro  
KOMMUNEN SOM GER PLATS



[www.10mila.se/2020](http://www.10mila.se/2020)