



**2021** 1-2 MAJ  
**VALDEMARSVIK**  
*Utmaning i skärgårdsmiljö*



# INBJUDAN

10MILA 1–2 maj 2021 i Valdemarsvik

På uppdrag av föreningen Tiomilakavlen hälsar Björkfors Golf, Gamleby OK, Hammarkinds OK, NAIS Orientering, Skogspojkarnas OK och Västerviks OK alla tävlande, ledare, funktionärer och publik välkomna till 10MILA 2021 som arrangeras i Valdemarsvik i sydöstra Östergötland. Arrangemanget kommer att bjuda på både spänning och skönhet – en utmaning i skärgårdsmiljö.



## SAMLING / ARENA

Grännäs friluftsområde strax söder om Valdemarsviks centrum. Vägvisning från väg E 22. Bussterminal för regionala bussar finns i Valdemarsviks centrum 1,7 km gångväg från arenan. Närmaste järnvägsstation finns i Norrköping, 55 km från Valdemarsvik. Närmaste flygplats är Linköping City Airport 80 km från Valdemarsvik.

## TÄVLING

### UNGDOMSKAVLEN

**Start:** Lördag 1 maj kl. 10.30

**Målgång:** Cirka kl. 11.55

**Omstart:** Cirka kl. 13.00

- Ålder upp till och med 16 år.
- Minst två sträckor ska i sin helhet besättas med flickor.
- På sträcka 2 & 3 är det tillåtet att ha två löpare.
- Sista sträckan får springas av pojkar och flickor.

Sträcka	Banlängd	Idealtid	Gaffling	Svårighet
1	3,3 km	21 min	Ja	Orange
2	3,3 km	21 min	Ja	Orange
3	2,5 km	16 min	Nej	Gul
4	4,0 km	26 min	Ja	Orange

### DAMKAVLEN

**Start:** Lördag den 1 maj 13.30

**Målgång:** Cirka kl. 17.55

**Omstart:** Cirka kl. 19.00

Sträcka	Banlängd	Idealtid	Gaffling
1	7,3 km	46 min	Ja
2	5,3 km	33 min	Ja
3	9,8 km	66 min	Nej
4	6,1 km	40 min	Ja
5	9,5 km	61 min	Ja

### TIOMILAKAVLEN

**Start:** Lördag 1 maj kl. 20.00

**Målgång:** Cirka kl. 06.00 söndag

**Omstart:** Cirka kl. 09.00 i två omgångar

Sträcka	Banlängd	Idealtid	Gaffling	Övrigt
1	9,7 km	54 min	Ja	Dag/skymning
2	9,7 km	58 min	Ja	Skymning/natt
3	7,6 km	45 min	Nej	Natt
4	12,3 km	76 min	Ja	Natt
5	8,6 km	53 min	Ja	Natt
6	15,8 km	97 min	Nej	Natt
7	6,4 km	38 min	Ja	Natt
8	11,8 km	68 min	Ja	Natt/gryning
9	6,7 km	37 min	Ja	Gryning/dag
10	13,4 km	75 min	Ja	Dag

## TÄVLINGSINFORMATION

### DAMLAG I TIOMILAKAVLEN

För att kunna följa upp de lag som enbart består av damer vill vi att ni samtidigt med anmälan i Eventor skickar e-post till [tavling2021@10mila.se](mailto:tavling2021@10mila.se)

### RÄTT ATT DELTA

Vi tillåter även lag som inte är SOFT-anslutna, så som lag från företag, nostalgilag med flera. Om det i sådant lag finns några deltagare som är medlemmar i en SOFT-ansluten förening så ska de ha tillstånd från sin klubb att delta.

### KOMBINATIONSLAG OCH KAVLEBANK

Får ni inte ihop egna lag inom klubben så finns möjligheten till kombinationslag. En kavlebank kommer att finnas på [www.10mila.se](http://www.10mila.se) där löpare kan söka lag och där lag kan söka löpare.

### TILLFÄLLIGT SAMMANSATTA LAG

I tillfälligt sammansatta lag är det tillåtet för deltagare som inte representerar förening anslutna till SOFT eller annat IOF-förbund att delta. Medlem i SOFT-förening, som deltar i sådant lag, ska ha tillstånd av sin SOFT-förening.

### DELTAGANDE I FLERA KLASSER

- Det är tillåtet för flickor som sprungit ungdomskavlen att delta i damkavlen och tiomilakavlen
- Det är tillåtet för pojkar som sprungit ungdomskavlen att delta i tiomilakavlen
- Det är tillåtet för damer som sprungit damkavlen att delta i tiomilakavlen
- Det är inte tillåtet att delta mer än en gång i samma klass.



### LAGLEDARE

Varje lag har rätt att ha en ledare på plats vid växlingsfällan under aktuell budkavle. Ett passerkort kommer att finnas i varje lagkuvert.

### GPS-TRACKING

GPS-tracking används på samtliga sträckor i Damkavlen och Tiomilakavlen men inte i Ungdomskavlen. Det är obligatoriskt att bära GPS-sändare för löpare i utvalda lag och om lagnekar att bära sändare enligt arrangörens anvisning, utesluts laget omedelbart ur tävlingen.

### LAGUPPSTÄLLNING

Skall anmälas via Eventor. Sista tid för att registrera laguppställning via Eventor är fredag 30 april kl. 21.00, vilket gäller samtliga klasser. Efter detta kan lagändringar göras i tävlingsexpedition fram till en timma innan respektive start endast om det finns godkända skäl. Lagändring ska då skriftligt motiveras och godkännas eller avslås av arrangören.

### STARTPOSITION

Startnummer följer placeringar i 10mila 2019 för de 100 bästa lagen i Ungdomskavlen och de 150 bästa lagen i Damkavlen och Tiomilakavlen. För övriga gäller att tidig anmälan ger lägre startnummer.

### STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident kommer att användas i samtliga kavlar. Observera att varje SI-pinne bara får användas en gång under hela tävlingen.

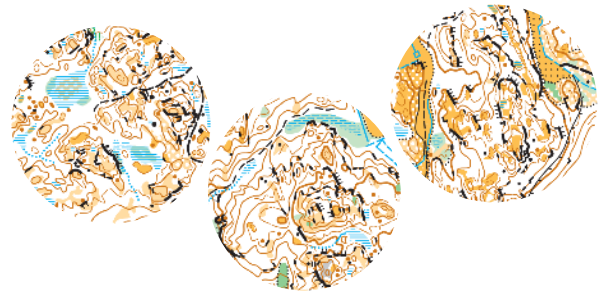
### PRISUTDELNING

Preliminära tider för prisutdelning är ca en timme efter målgång i respektive klass.

## KARTA

Karta med skala 1:7 500 för ungdomar och 1:10 000 för övriga klasser. Ekvidistans 5 meter.

Ritad 2019–2020 av TP-kartan, Thomas Persson från laserskanning och grundmaterial av P-O Derebrant enligt kartnormen ISOM2017.



## TERRÄNGBESKRIVNING

### TERRÄNGTYP

Tävlingsområdet består av ett större och några mindre områden med skogsmark, där emellan är det kulturmark och åkermark. Området genomkorsas av några mindre vägar. Kurvbilden är detaljrik med många branter i varierande storlek.

### Kupering

Måttligt kuperad och sönderskuren terräng med bitvis branta sluttningar.

### Framkomlighet

God framkomlighet. Vegetationen består huvudsakligen av barrskog med ett stort antal berghällar.



## TRÄNINGSPAKET

I åtta områden finns det ett stort antal träningspaket som kommer att finnas tillgängliga fram till tävlingen. För mer information samt bokning, se hemsidan, [www.10mila.se](http://www.10mila.se), fliken ”Träningspaket”.

## ANMÄLAN

Anmälan öppnas 15 dec 2020 och görs via Eventor senast måndag 1 mars 2021 kl. 23.59. Därefter gäller efteranmälan, se nedan. Det gäller såväl laganmälan, hyra av SI-pinnar, vindskyddsplatser som logi (boende inomhus, tältplatser, husbils- och husvagnsplatser). Anmälan registreras först efter att samtliga avgifter kommit arrangören tillhanda. För sent inbetald avgift eller utebliven betalning medför att anmälan behandlas som efteranmälan. All anmälan görs via Eventor.

### EFTERANMÄLAN

- Anmälningar och betalningar perioden 2 mars–31 mars innebär förhöjd avgift med 50 procent.
- Anmälningar och betalningar 1–14 april ger förhöjd avgift med 100 procent. Eventuellt senare anmälan endast i mån av plats.

### FÖRÄNDRAT ARRANGEMANG

Arrangören följer löpande folkhälsomyndighetens direktiv och rekommendationer vilket gör att inbjudans innehåll kan komma att ändras utifrån förändrade direktiv. Information om dessa ändringar ges löpande på vår hemsida.

Om tävlingen eller klasser måste flyttas eller

ställas in på grund av coronapandemin eller annat extraordinärt förhållande har Tiomila ingen skyldighet att återbetala anmälningsavgifter eller att betala skadestånd eller annan kompensation. Om arrangemanget flyttas till annan tid 2021 kommer anmälan att flyttas med. Om tävlingen måste ställas in är det Tiomilas målsättning att återbetala del av avgifterna.

Läs fullständiga reglerna i dokumentet

**VAD GÄLLER OM TIOMILA MÅSTE STÄLLA IN ELLER FLYTTA TÄVLINGEN?** på [www.10mila.se](http://www.10mila.se).

## ARENAN

### Tiomila upplevs bäst på plats vid arenan

Vi erbjuder en vackert belägen arena med mycket hög service och stor gästfrihet. Arenan är publikvänlig med god överblick över de tävlande tillsammans med storbildsskärm där hela tävlingen kan följas. Tiomilaarenan är koncentrerad runt Grännäs där alla faciliteter finns inom några minuters gångväg från start- och målområdet. Några exempel:

- Parkering 400–700 m.
- Boendetält 200–350 m.
- Valdemarsviks centrum 1 300 m.
- Bussavsläpp 600 m.

Arenan öppnar klockan 12.00 på fredagen.

Vi bjuder i övrigt på en mycket avancerad arenaproduktion som garanterar förstklassig underhållning och med Per Forsberg som kommentator. Tiomila 2021 kommer även att sända arenaproduktionen via webb-TV-sändning. Bok-



Sveriges vackraste arena i Grännäs med OL-arenan till höger. Vindskydd och boendetält på de andra två planerna.



**2021** 1-2 MAJ  
**VALDEMARSVIK**  
*Utmaning i skärgårdsmiljö*



ning av webb-TV-sändning kommer att kunna göras på Tiomilas hemsida där man kan följa sändningen via datorn eller mobiltelefon.

Tävlingen är publik, filmning och fotografering med kameror och drönare förekommer för allmän publicering. Endast arrangören har rätt att flyga med drönare.

### **FLAGGFRI ZON**

För att upplevelsen för publik på plats på arenan ska bli så bra som möjligt kommer det finnas en flaggfri zon på publikplats där klubbvimplar och liknande ej är tillåtna för att inte skymma upploppet och storbildsskärmar. Vänligen respektera detta. Området kommer att visas på arenakartan.

### **MATSERVERING**

På arenan kommer sedvanlig mark och kiosker att finnas som serverar enklare mat, smörgåsar, kaffe, dryck och godis. Varm mat kommer att kunna beställas i färdiga portionsförpackningar för avhämtning på arenan. Beställning görs separat och kommer att vara tillgänglig omkring mitten av februari. Mer information kommer på vår hemsida eller i Eventor. Ytterligare information om markans öppettider och erbjudanden kommer att publiceras i PM på hemsidan [www.10mila.se](http://www.10mila.se)

### **DUSCH**

Duskmöjligheter finns från fredag kl. 14.00 fram tills arenan stänger söndag kl. 14.00.

### **SPORTFÖRSÄLJNING**

Sportförsäljning kommer att finnas.

## **SERVICE**

### **BOENDESERVICE**

Boende erbjuds från fredag kl. 14.00 till söndag kl. 14.00. Se olika alternativ nedan. Allt kommer att vara bokningsbart via Eventor.

### **Hårt underlag**

I skolor och sporthallar max 5 km från arenan. Busstransporter till och från arenan ingår i anmälningsavgiften. Ingen matlagning är tillåten i skolor och sporthallar. I möjligaste mån blir salar bokningsbara klubbvis.

### **Boendetält**

Tält i närheten av Arenan i sektioner med golv 3x6 meter, upp till 10 personer/sektion. Bokas i en eller flera sektioner och då för 2 nätter.

### **Tältplats för egna tält**

I närheten av arenan med upp till 1,5 km avstånd, 6x6 meter. Ange antal rutor i bokningen.

### **Husbil-husvagnsplatser**

På grus ca 1 200 meter från arenan i begränsat antal.

### **Topptält (eller motsvarande)**

5x5 meter på arenan/målområdet. Bänkset och värme (1 gastub) bokas separat i Eventor. El finns ej att tillgå. Ej avsett för övernattnig.

### **Tältplats för egna vindskydd**

5x5 meter, 0–200 meter från arenan. Ange antal rutor i bokningen. Ej avsett för övernattnig.

### **Busstransport**

Buss kommer att cirkulera mellan skolor och arena. Andra busstransportarrangemang går att ordna på beställning.

### **Annat boende**

Tillgång till annat boende i Valdemarsvik är mycket begränsat. Större orter nära Arenan är Gamleby (25 min), Söderköping (30 min), Norrköping (45 min), Västervik (45 min). Vi kommer att förmedla information om privata boendalternativ löpande på vår hemsida [www.10mila.se](http://www.10mila.se) med start under december 2020. Ej bokningsbart i Eventor.

**OBS! Grännäs camping är till 100 % uppbokat av arrangemanget och dess funktionärer.**

### **Logifrågor**

För samtliga frågor rörande logi under Tiomilahelgen hänvisas till e-post [logi2021@10mila.se](mailto:logi2021@10mila.se).

### **PARKERING**

#### **Personbil**

Personbilsparkering 400–700 m söder om arenan. Ingen avgift. Till denna parkering hänvisas även press, inbjudna gäster, allmänheten m.fl. Husbilar och husvagnar är inte tillåtna på bilparkeringen.



## Husbilar/husvagnar

Husbilar och husvagnar parkeras på särskild parkering söder om personbilsparkeringen. Avståndet till arenan är 1 200 m. Kostnad enligt rubriken "Avgifter" nedan.

## Buss

Klubbar som önskar parkeringsplats för egna bussar anmäler detta i förväg. Ingen avgift för bussparkering. Parkering av bussar sker 1,6 km från arenan. Om denna parkering blir full, hänvisas till bussparkering intill Valdemarsviks Ishall, 6 km från arenan, varifrån busstransport till/från arenan finns.

Avlastning- och pålastning av bussar sker centralt vid arenan fram till kl. 09.45 på lördagen och efter kl. 10 på söndagen. Tiden däremellan pågår tävlingen och då sker ev. av- och pålastning vid busshållplats ca 600 m från arenan.

## TIOMILA WEBB- TV

Hela 10mila 2021 sänds på webb-tv. Sändningen börjar redan på fredag kväll med uppsnack och intervjuer med favoritlagen och mycket mer. Boka sändning via hemsidan [www.10mila.se](http://www.10mila.se) och följ tävlingen hemma via dator eller mobil. Pris 190 kr.

## PRESS/MEDIA

Anmälan för pressackreditering och andra önskemål görs på e-post: [media2021@10mila.se](mailto:media2021@10mila.se) senast onsdag 24 april. Pressinformation finns på [www.10mila.se](http://www.10mila.se), se under fliken "Press".

## ÖPPNA KLASSER

### Fredag 30 april– lördag 1 maj

De öppna klasserna går i ett separat terrängområde med separat start och mål, cirka 1 500 meter gångväg från 10MILA-arenan. Anmälan och avläsning på 10MILA-arenan.

Det kommer att finnas sex banor av olika svårighetsgrad med möjlighet att springa i mörker.

## AVGIFTER

D/H –16 betalar 70 kronor, D/H 17– betalar 130 kronor. Hyra av SI-pinne 50 kronor. Kostnad för ej återlämnad SI-pinne 600 kronor. Löpare anslutna till svenska klubbar faktureras i

efterhand. Övriga betalar i samband med anmälan med kort, Swish eller kontant i SEK.

## ANMÄLAN

- Fredag kl. 12.00–kl. 21.00
- Lördag kl. 09.00–kl. 17.00

## STARTTIDER

- Fredag kl. 14.00–22.00
- Lördag kl. 10.00–19.00

## START – MÅL – AVLÄSNING

Startstämpling och målstämpling.

Avläsning av brickorna sker på arenan i anslutning till anmälan. Avläsningen kommer dock vara stängd från fredag kl. 22.30 till lördag kl. 09.00. Avläsningen stänger lördag klockan 22.00.

## KLASSER

Klass	Banlängd	Nivå
Lätt	2,5 km	Gul
Medelsvår	3,0 km	Orange
Medelsvår	5,0 km	Röd
Svår	3,0 km	Blå
Svår	4,5 km	Svart
Svår	7,0 km	Svart

## KARTA

Kartan är digitaltryckt och nyproducerad 2020 av Tord Hederskog och Per Bengtsson. Kartskalan är 1:10 000 för Svår 7,0 km, övriga i skala 1:7 500. Kartformat A4.

## TERRÄNGBESKRIVNING

Tävlingsområdet består av större och några mindre områden med skogsmark, där emellan är det kulturmark och åkermark. Området genomkorsas av några mindre och större vägar, var försiktig vid passage av dessa. Sparsamt med stigar. Kurvbilden är bitvis detaljrik med många branter i varierande storlek. Hyggen och grönområden förekommer i mindre omfattning.

## Kupering

Tävlingsområdet är måttligt till starkt kuperat.

## Framkomlighet

Framkomligheten och sikten är huvudsakligen god.

## BETALNING

### BETALNING I SVERIGE

**Betalningsmottagare:** Föreningen Tiomila 2021.

**Bankgiro:** 126-0124

Ange klubbnamn vid betalning.

### BETALNING FRÅN UTLANDET

**Betalningsmottagare:** Föreningen Tiomila 2021.

Betalning accepteras bara i svensk valuta, SEK.

Avsändaren betalar egen banks kostnad.

**IBAN:** SE64 8000 0838 4000 3010 1737

**BIC:** SWEDSESS

**Bank:** Valdemarsviks Sparbank.

Ange klubbnamn vid betalning.

Föreningskuvert kan ej erhållas förrän full betalning erlagts. Har betalningen gjorts under veckan före tävlingen ska kvitto på betalningen visas när klubbledaren hämtar lagkuvertet.

## MER INFORMATION

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

På hemsidan publiceras PM med kompletterande information för tävlande, ledare och publik i god tid före tävlingshelgen.



## AVGIFTER

Nedanstående tjänster bokas via Eventor (<https://eventor.orientering.se>)

Samtliga priser är angivna i svenska kronor (SEK).	Anmälan senast 1 mars	Efter anmälan senast 31 mars	Efteranmälan senast 14 april	Anmälan på plats
		(+50%)	(+100%)	
Ungdomskavlen**	625 kr	938 kr	1 250 kr	—*
Damkavlen	2 650 kr	3 975 kr	5 300 kr	—*
Tiomilakavlen	5 300 kr	7 950 kr	10 600 kr	—*
Hyra SI-pinne, 1 st.	50 kr	50 kr	50 kr	50 kr
Öppen bana D/H –16				70 kr
Öppen bana D/H 17–				130 kr
Plats för vindskydd 5x5 m	600 kr	800 kr	800 kr	—*
Tältplats 6x6 m	600 kr	800 kr	800 kr	—*
Plats för husvagn eller husbil	600 kr	800 kr	800 kr	—*
Boendetält 3x6 m, 10 pers, uppvärmt. Fre-sön. Med golv. Ange antal sektioner.	7 200 kr	8 200 kr *	8 200 kr*	—*
Logi på hårt underlag inkl. buss tor 1 natt/person	300 kr	300 kr	300 kr*	—*
Extra natt	150 kr	150 kr	150 kr*	
Topptält 5x5 m, med golv	9 100 kr	10 100 kr	10 100 kr*	—*
Gasvärmare, 1 gastub, bänkset	2 500 kr	2 500 kr	2 500 kr*	—*
Extra gastub	1 000 kr	1 000 kr	1 000 kr*	

\* kan tillgodoses om det finns platser/produkter kvar

\*\* ingen extra kostnad vid dubbling av löpare på sträcka 2 och 3 i ungdomskavlen



**2021** 1-2 MAJ  
**VALDEMARSVIK**  
*Utmaning i skärgårdsmiljö*



## HUVUDFUNKTIONÄRER

### GENERALSEKRETERARE

Kjell Holmström, telefon: 070-8390035

E-post: [gs2021@10mila.se](mailto:gs2021@10mila.se)

### TÄVLING

Pelle Skullman, telefon: 070-5762370

E-post: [tavling2021@10mila.se](mailto:tavling2021@10mila.se)

### BANLÄGGARE

Thomas Persson, OK Denseln

Björn Karlsson, OK Denseln

### ARENA

Ulf Johnsson, telefon 076-3108110

E-post: [arena2021@10mila.se](mailto:arena2021@10mila.se)

### TRAFIK OCH PARKERING

Martin Lindfors, telefon 079-3393349

E-post: [sakerhet2021@10mila.se](mailto:sakerhet2021@10mila.se)

### SÄKERHET

Martin Lindfors, telefon 079-3393349

E-post: [sakerhet2021@10mila.se](mailto:sakerhet2021@10mila.se)

### KOMMUNKONTAKT

Hannes Carlsson, telefon: 070-3086455

E-post: [kommun2021@10mila.se](mailto:kommun2021@10mila.se)

### LOGI

Andreas Hellgren, telefon: 070-8265279

E-post: [logi2021@10mila.se](mailto:logi2021@10mila.se)

### MARKNAD

Mats Rosander, telefon: 070-5787901

E-post: [marknad2021@10mila.se](mailto:marknad2021@10mila.se)

### INFO

Hans Söderberg, telefon: 070-6336275

E-post: [info2021@10mila.se](mailto:info2021@10mila.se)

### PRESS

Björn Persson, telefon: 070-6556155

E-post: [media2021@10mila.se](mailto:media2021@10mila.se)

### EKONOMI

Bengt-Ove Blomkvist, telefon: 070-2919602

E-post: [ekonomi2021@10mila.se](mailto:ekonomi2021@10mila.se)

### LIVEPRODUKTION

Peter Löfås, telefon: 070-3112688

E-post: [live2021@10mila.se](mailto:live2021@10mila.se)

### "DATA", FYSISKT NÄTVERK

Lars-Åke Claesson, telefon: 072-7402316

E-post: [data2021@10mila.se](mailto:data2021@10mila.se)

### FUNKTIONÄRER

Monika Lundqvist, telefon: 070-6385512

Anna Kullberg, telefon: 070-5084523

E-post: [funktionar2021@10mila.se](mailto:funktionar2021@10mila.se)

### TÄVLINGSKONTROLLANT

Per Fröberg, Tjalve IF, telefon: 070-8792635

E-post: [per.froberg@outlook.com](mailto:per.froberg@outlook.com)

### BANKONTROLLANT

Björn Axelsson, Finspångs SOK,

telefon: 070-6732947

E-post: [baxelsson@gmail.com](mailto:baxelsson@gmail.com)

### TÄVLINGSCOACHER

Göran Reinholdsson, Tiomilaföreningen

Christer Nordström, Tiomilaföreningen

### BANCOACH

Tommy Eriksson, Tiomilaföreningen





**2021** 1-2 MAJ  
**VALDEMARSVIK**  
*Utmaning i skärgårdsmiljö*



**VÄLKOMMEN TILL VALDEMARSVIK!**

**WELCOME TO VALDEMARSVIK!**

**TERVETULOA VALDEMARSVIKSI!**

## ARRANGÖRER



Björkfors Golf



Gamleby OK



Hammarkinds OK



NAIS OL



Skogspojkarnas OK



Västerviks OK

## VÄRDKOMMUN



**VALDEMARSVIKS  
KOMMUN**

**Följ oss på:**

[WWW.10MILA.SE](http://WWW.10MILA.SE)

[f @10MILA.SE](https://www.facebook.com/10MILA.SE)

[@TIOMILAKAVLEN](https://www.instagram.com/TIOMILAKAVLEN)

[t @TIOMILAKAVLEN](https://twitter.com/TIOMILAKAVLEN)