

**10**  
MILA  
ÖREBRO 2022

# Tävlings-PM (Bulletin-5)



Foto: Peter Holgersson

**Örebro 7-8 Maj 2022**



# PM Tävling

Detta PM innehåller information som berör själva tävlingen. För övrig information hänvisar vi till särskilda PM för respektive område: Trafik, Boende/ logi, Service, Öppna banor och Arenakarta.

## Arena

Ånnaboda, 22 km nordväst om Örebro, Närke (N 59°20.286', E 14°56.175'). Närmaste järnvägsstation finns i Örebro. Närmaste reguljärflygplats är Stockholm Arlanda. ([Kartlänk till arenan](#))

## Infocenter/Tävlingsexpedition

Infocenter och tävlingsexpedition är öppna fredag 6 maj kl. 13.00 – 21.00 och från lördag 7 maj kl. 08.00 – söndag 8 maj kl. 14.00. Allmän information om tävling och logi vid arenan hanteras här.

### Lagkuvert kan hämtas i Infocenter under fredag och lördag.

Sena lagändringar som beror på speciella omständigheter lämnas också här. Efter omstarten på söndagen delas kartor ut vid infocentret.

## Lagkuvert

Lagkuvertet innehåller nummerlappar, hyrda SI-brickor, och lagledarkort för lagledare till växlingsområde. Lagkuverten ligger i en klubbpåse och hämtas ut per budkavle och klubb i tävlingsexpeditionen. Lagledarkortet används även för hämtning av kartor på söndagen. Detta tävlings-PM (Bulletin 5) finns på [www.10mila.se](http://www.10mila.se) under rubriken "Tävling" samt anslaget på arenan.

I klubbpåsen finns också en sopsäck för att slänga avfall. När sopsäckarna är fulla eller när ni lämnar arenan ser vi gärna att ni tar med sopsäckarna till närmaste sopstation på arenan.

Förening som inte betalat samtliga avgifter innan tävling till arrangören måste betala dessa innan lagkuvertet lämnas ut. Har betalningen gjorts under veckan före tävlingen skall kvitto på betalningen visas när lagkuvertet uthämtas. Betalning kan ske med Swish eller med de vanligaste betal- och kreditkort.

## Lagsammansättning

För alla klasser gäller att laguppställning skall anmälas via Eventor senast fredag den 6 maj kl. 21.00. Observera att nummer på SI-brickor inte skall anges eftersom detta sker vid incheckning till start/växlingsområdet.

Efter detta kan lagändringar göras i tävlingsexpeditionen fram till 1 timme innan respektive start men endast om det finns godkända skäl. Lagändring skall då skriftligt motiveras och godkännas eller avslås av arrangören.

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

Information om speciella lagnamn/ lagsammansättningar samt rena damlag som deltar i Tiomilakavlen skickas via e-post till [tavling2022@10mila.se](mailto:tavling2022@10mila.se).

## Reserver

Reserv får sättas in vid sjukdom eller skada under pågående tävling och disponering av anmälda löpare får då ändras. Ändring skall anmälas till tävlingsexpeditionen snarast möjligt och innan berörd sträcka.

## Deltagande i flera budkavlar

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 kavle.

Öppna banor får springas både före och efter deltagande i Tiomilabudkavlarna. För information om Öppna banor, se separat PM.

## Löparbank, alla budkavlar

Får ni inte ihop egna lag inom föreningen så finns möjligheten till kombinationslag enligt SOFTs regler. En löparbank finns på [www.10mila.se](http://www.10mila.se) under Tävling – Löparbank. Där kan löpare söka lag och lag söka löpare.

## Lagledare

Varje lag har rätt att ha en ledare på plats i växlingsfällan under aktuell budkavle. Ett lagledarkort finns i varje lagkuvert.

## Startnummer

Startnummer följer placeringar i 10MILA 2019 för de 100 bästa lagen i Ungdomskavlen och de 150 bästa lagen i Damkavlen och Tiomilakavlen. Vid vakanta nummer bland dessa kommer nya lag att läggas in. För övriga gäller att tidig anmälan ger lägre startnummer.

- Ungdomskavlen Nr 1001-
- Damkavlen Nr 501-
- Tiomilakavlen Nr 1-

## Nummerlapp

Nummerlappen är självhäftande och skall vara synlig i sin helhet under hela tävlingen.

Streckkoden på nummerlappen måste vara oskadad vid ingång till start- och växlingsområdet.

Nummerlappen är en exponeringsyta för arrangörernas sponsorer och samarbetspartners och innehar därför ett betydande kommersiellt värde, inte minst vad avser de främsta lagen i respektive kavle, till exempel vid växling och målgång.



## Klädsel

Det är löparens ansvar att klädseln är korrekt och att klädseln följer SOFTs regler för klädsel ([www.svenskorientering.se](http://www.svenskorientering.se)).

Spikskor får ej användas. Skor med metalldubb är tillåtet.

## Terrängbeskrivning

### Terrängtyp

Storskog med några gamla och nya hyggen. Låg förekomst av kulturmark. Ett antal bilvägar och stigar genomkorsar området, som förutom området närmast arenan annars har ett glest stignät.

### Kupering

Måttlig kupering med inslag av stark kupering.

### Framkomlighet

Mestadels god framkomlighet. Vegetation består huvudsakligen av barrskog av varierande ålder med mindre inslag av hyggen och grönområden. Terrängen är delvis stenbunden och områden med löphindrande blåbärsris och ljung förekommer. Sikten är mestadels god till mycket god och löphastigheten begränsas i huvudsak av nivån på undervegetationen.

## Karta

Skala 1:7 500 för Ungdomskavlen och 1:10 000 för övriga klasser, ekvidistans 5 m. Kartan är digitaltryckt hos SOFT-certifierad kartutskrivare.

Ritad 2019–2021 av Olle Olofsson. Nyritad från laserskannat grundmaterial enligt kartnormen ISOM2017:2.

Kontrollbeskrivningarna är tryckta på kartan. Kodsiffror finns både i kontrollbeskrivningen och på kartan bredvid kontrollringarna.

Radiokontroller, bemannade kontroller samt TV-kontroller är ej särskilt redovisade i kontrollbeskrivningen.

## Lokala kartecken

Kolbotten  Kojruin 

## Förbjudna områden

Förbjudna områden är markerade på kartan enligt SOFTs tävlingsregler. Tomtmark redovisat med olivgrönt på kartan är förbjudet att beträda.

Beträdande av förbjudna områden innebär diskvalificering.

## Kontroller

Kontrollerna är utmärkta med orange/vit skärm samt med en reflexstav under skärmen på nattkontrollerna. Vid varje kontroll finns minst två stämplingsenheter. Inga stiftklämmor finns. Kontrollens kodsiffra finns markerad på varje SI-enhet. Höjden på kontrollställningarna är ca 60 cm.

I vissa områden är det tätt mellan kontrollerna, kontrollera kodsiffrorna mycket noga.

Vissa kontroller är bemannade med funktionärer och/eller besöks av media under tävlingen. Det kommer även att finnas en VIP-grupp ute i skogen under någon av Damkavlens respektive Tiomilakavlens första sträckor.

## Stämplingssystem

SportIdent används i samtliga budkavlar. Max antal kontroller på en sträcka är 24 st.

OBS! En SI-bricka får bara användas en gång i någon av de tre budkavlarna.

Vid stämpling med SI-bricka är det löparens ansvar att försäkra sig om att ljus- och ljudsignal erhålls från kontrollenheten som bekräftelse på att stämplingen är godkänd. Vid händelse av att ljud- och ljussignal ej erhålls skall annan enhet vid kontroller användas.

## Ljusförhållanden under Tiomilakavlen

Solen går ner kl. 21.06 på lördagskvällen och upp kl. 04.40 på söndagen.

## Tracking med GPS-sändare

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

I Damkavlen och Tiomilakavlen bärs GPS-sändare av de lag som anges på [www.10mila.se](http://www.10mila.se) under "Tävling", i bilaga till PM i Eventor samt anslås vid

ingång till växlingsfållan på arenan. Listan över angivna lag som skall bära GPS kan förändras under tävlingen. Uppdatering av angivna lag meddelas av speaker och anslås vid ingång till växlingsfållan.

GPS-enhet och väst hämtas vid incheckningen till växlingsfållan senast 20 minuter före start eller beräknad växlingstid. GPS-enhet och väst skall omedelbart återlämnas efter genomförd sträcka efter avläsning av SI-bricka. Återlämning sker vid anvisad plats vid utcheckningen.

Funktionärer hjälper till både vid utdelning och återlämning av GPS-västar och enheter.

Ej återlämnad GPS-väst och enhet faktureras 1800 kronor.

## Vätska

Vätska i form av vatten och sportdryck från Enervit finns på Damkavlen på sträcka 1, 2, 3 och 5. På Tiomilakavlen på sträcka 1, 2, 3, 4, 5, 9 och 10.

Vätskeplatserna är utmärkta på tävlingskartan.

## Start

Incheckning sträcka 1.

Löpare ansvarar för att tömning av SI-bricka sker innan incheckningen.

Vid incheckningen knyts SI-brickan till löpare, sträcka och startnummer med hjälp av en streckkod på nummerlappen. Efter incheckning får löparen inte lämna start- och växlingsområdet.

Fållan mot startfältsområdet öppnas ca 15 minuter före start. Löpare får då inte avvika från detta område.

Endast löpare som skall springa startsträckan får befinna sig i startområdet inför starten på respektive budkavle för att undvika trängsel.

Senast fem (5) minuter innan start skall löparen vara uppställd vid nummer motsvarande lagets startnummer. Följ startspeakers anvisningar.

Budkavle	Starttid	Incheckning
Ungdomskavlen	kl. 10.30	09.45 - 10.15
Damkavlen	kl. 13.15	12.30 - 13.00
Tiomilakavlen	kl. 21.30	20.45 - 21.15

## Växling

Vid incheckningen till växlingsområdet knyts SI-brickan till löpare, sträcka och startnummer med hjälp av en streckkod på nummerlappen. Efter incheckning får löparen inte lämna växlingsområdet. Löparna uppmanas att vara ute i god tid för incheckning för att inte riskera att missa sin växling.

Endast kommande sträckas löpare med lagledare får vistas i växlingsområdet. Visa hänsyn och ge plats för utgående löpare!

Toaletter, bildskärmar med förvarnade lag och terminaler för passertider finns i växlingsområdet. Utgående löpare får information om inkommande löpare från förvarningen.

Överdragskläder hanteras av respektive lag.

## Inkommande löpare till växling

Det finns två fållor in mot målgången. Skyltar visar vilken fålla som löparna skall springa i. Funktionärer skyltar om under tävlingen.

**Fålla 1:** Tät- och målfålla. I denna fålla, som ligger längst till vänster i löpriktningen, springer tätlagens löpare vid växling och alla lag vid målgång.

**Fålla 2:** Växlingsfålla. I denna fålla springer alla lag med undantag av tätlagens löpare. Se ovan.

Löpare stämplat vid mållinjen. Utebliven stämpling innebär diskvalificering.

Efter stämpling på mållinjen lämnas kartan till funktionär och man fortsätter till kartplanket där nästa sträckas karta finns.

Kartan för lägsta startnummer hänger längst bort på planket. Ryck bort nästa sträckas karta från kartplanket. Plastfickan är perforerad för att underlätta. Kontrollera noga att det är rätt startnummer och sträcka.

Växlingen sker sedan genom att kartan överlämnas till nästa löpare som står vid växlingsstaketet. Löparna ansvar själva för att rätt karta överlämnas vid växling. Saknas en karta vid växling kan ny karta hämtas i "Kartakuten" som finns vid kartplankets slut.

## Ungdomskavlen växling

Till dig som är lagledare: Läs detta noga och förklara för dina löpare hur det fungerar!

Varje lag har rätt att ha en ledare på plats i växlingsfållan under aktuell budkavle. Ett lagledarkort finns i ert lagkuvert.

**Växel 1:** Löpare på sträcka 1 kommer in till växling. Vid kartplanket hänger det två kartor i en gemensam plastficka märkt STR 2. Löparen lämnar över kartorna till utgående löpare på sträcka 2 (karta 2-1 och 2-2), vilka springer iväg samtidigt.

**Växel 2:** Den första löparen från sträcka 2 kommer till växling. Vid kartplanket hänger det två kartor i en gemensam plastficka märkt STR 3. Löparen lämnar över båda kartorna till utgående löpare på sträcka 3 (karta 3-1 och 3-2), vilka springer iväg samtidigt. Den andra löparen på sträcka 2 tar ingen karta! **Står det STR 4 har växling redan skett.**

**Växel 3:** Den första löparen från sträcka 3 kommer till växling. Vid kartplanket hänger en karta märkt STR 4. Den andra löparen hittar ingen karta.

Den löpare som kommer först till målstämplingen på sträcka 2 och 3 räknas in i lagets resultat.

Om den första löparen på respektive sträcka stämplat fel kommer laget att diskvalificeras, även om den andra löparen på samma sträcka har stämplat korrekt.

## Målgång

Inkommande löpare springer in i fållan längst till vänster.

Vid behov avgörs placering av måldomare vid passering av mållinjen. Löparen målstämplat därefter i målenheter som finns några meter efter mållinjen.

Observera att området efter mållinjen endast får beträdas av löpare i de aktuella tätlagen samt utvalda funktionärer. Ledare och andra klubbmedlemmar får ta emot sitt lag efter att det passerat utcheckningen och intervjuzonen.

# Klasser, starttider och växlingar

Ungdomskavlen							
Starttid: Lördag 7 maj kl. 10.30			Målgång: cirka kl. 12.05			Omstart: kl. 13.00	
Sträcka	Banlängd	Gaffling	Svårighet	Löptid	Växlingstid	Typ	Kartstorlek
1	3.7 km	Ja	Orange	22 min	10.52	Dag	A4
2	3.0 km	Nej	Gul	20 min	11.12	Dag	A4
3	3.7 km	Ja	Orange	24 min	11.36	Dag	A4
4	4.6 km	Ja	Orange	28 min	12.04	Dag	A4

I banlängden ingår in/utgående snitsel med 900 m.  
 • Ålder upp till och med 16 år. • Minst två sträckor ska springas av flickor.  
 • På sträcka 2 och 3 får två löpare delta parallellt (dubblering).

Damkavlen							
Starttid: Lördag 7 maj kl. 13.15			Målgång: cirka kl. 17.15			Omstart: kl. 19.00	
Sträcka	Banlängd	Gaffling	Löptid	Växlingstid	Typ	Kartstorlek	
1	6.9 km	Ja	47 min	14.02	Dag	A3	
2	6.0 km	Ja	41 min	14.43	Dag	A3	
3	9.3 km	Nej	64 min	15.47	Dag	A3	
4	5.3 km	Ja	34 min	16.21	Dag	A3	
5	8.1 km	Ja	55 min	17.16	Dag	A3	

I banlängden ingår in/utgående snitsel med 900 m.  
 Sträcka 4 har medeldistanskaraktär.

Tiomilakavlen						Omstart söndag	
Starttid: Lördag 7 maj kl. 21.30			Målgång: cirka kl. 07.20 söndag			sträcka 10: kl. 09.00 sträcka 2-9: kl. 09.10	
Sträcka	Banlängd	Gaffling	Löptid	Växlingstid	Typ	Kartstorlek	
1	11.3 km	Ja	72 min	22.42	Natt	A3+	
2	7.0 km	Ja	44 min	23.26	Natt	A3+	
3	11.3 km	Ja	74 min	00.40	Natt	A3+	
4	7.0 km	Ja	45 min	01.25	Natt	A3+	
5	15.5 km	Nej	100 min	03.05	Natt	A3+	
6	6.0 km	Ja	40 min	03.45	Natt/Gryning	A3+	
7	6.0 km	Ja	38 min	04.23	Gryning/Dag	A3+	
8	7.0 km	Nej	43 min	05.06	Dag	A3+	
9	9.6 km	Ja	58 min	06.05	Dag	A3+	
10	12.2 km	Ja	74 min	07.18	Dag	A3+	

I banlängden ingår in/utgående snitsel med 900 m.  
 Sträcka 6 och 7 har medeldistanskaraktär.

## Viltrapportering

lakttagelse om i första hand klövvilt (älg, rådjur, vildsvin) rapporteras till viltrapporten vid "Röd utgång".

## Ej godkänt lag

Lag som visar sig vara "ej godkända" får besked om detta vid utläsning av SI-bricka och anses därmed som diskvalificerade. Om klagöranden behövs hänvisas löparen till "Röd utgång".

Laget får dock fortsätta tävlingen utom tävnan men kan komma att kvarhållas av funktionärer vid kartplanket tills det gått cirka 30 minuter efter att ledande lag växlat om så blir aktuellt. Detta för att inte laget skall påverka utgången av tävlingen.

Lagledare som vill protestera mot en diskvalifikation gör det i tävlingsexpeditionen senast 60 minuter efter målgång på aktuell sträcka.

## Löpare som avbrutit tävlingen

Löpare som utgått eller på annat sätt inte passerat mållinjen och avläsningen måste gå till utcheckningen för avläsning av SI-bricka. Löparen kommer annars att registreras som "Kvar i skogen".

## Maxtid

Maxtid är 3 timmar efter omstart i Ungdoms- respektive Damkavlen. I Tiomilakavlen är maxtiden 4 timmar.

## Omstart

- Ungdomskavlen lördag kl. 13.00
- Damkavlen lördag kl. 19.00
- Tiomilakavlen söndag kl. 09.00 för sträcka 10, kl. 09.10 för sträcka 2-9.

**Notera:** Avkortade sträckor förekommer inte.

Växlingsfällan stänger 15 minuter före ovanstående tider.

Omstartande löpare måste springa den sträcka som angavs i laguppställningen.

De lag som deltar i omstarten placeras i resultatlistan efter de lag som fullföljt tävlingen utan medverkan i omstarten.

Lag som utgått eller tidigare diskvalificerats får delta i omstarten.

## Kartutlämning

Utlämning av kartor sker för alla klasser vid info-center söndag 8 maj efter omstart i Tiomilakavlen och fram till kl. 14.00. Utlämning sker endast mot uppvisande av lagledarkort (finns i lagkuvertet) och efter inlämnande av hyrda SI-brickor.

## Tävlingsregler

Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler och bestämmelser gäller för tävlingen. Följande är några av de viktigaste reglerna:

Det är den tävlandes ansvar att känna till tävlingsreglerna. Bristande kännedom fritar inte någon från eventuell påföljd.

- Tävlade är skyldig att respektera de förbjudna områden som är markerade på kartan och/eller banpåtrycket.
- Tävlade är skyldig att följa snitslad sträckning hela vägen.
- Tävlade är skyldig att efter bästa förmåga hjälpa annan tävlade som skadat sig.
- Tävlade får inte inhämta upplysningar om tävlingsbanan eller tävlingskartan, annat än det som lämnas av tävlingsledningen, innan tävlingen är avslutad.
- Tävlade får inte lämna upplysningar om tävlingsbanan eller tävlingskartan innan tävlingen är avslutad.

## Försäkring

Löpare som ej är medlem i SOFT-ansluten förening deltar på egen risk och rekommenderas att kontrollera sitt försäkringsskydd inför deltagande på Tiomila.

## Öppna banor

Se information i PM Öppna banor.

## Första hjälpen

Första hjälpen finns på arenan från lördag kl. 09.00 till tävlingens slut på söndagen kl. 14.00 och är i första hand till för tävlanden. Hjärtstartare finns.

Sjukvårdsplats finns i tävlingsområdet och är markerad på kartan. Samtliga kontrollvakter och vätskestationer är utrustade med första förband.

## Dusch och toaletter

Se arenakartan. Duschen öppnar lördag kl. 10.00.

## Överdragskläder/kvarglömt

Överdragskläder hanteras av respektive lag. Borttappad utrustning etc. kan efterfrågas vid infocenter under tävlingsdygnet.

## Frågor efter tävlingen

Efter tävlingen går det även bra att skicka e-post till [info2022@10mila.se](mailto:info2022@10mila.se). Tillvaratagen utrustning kan återfås fram till 7 juni 2022. Eventuell fraktkostnad betalas av mottagaren.

Efter ovanstående datum kommer kvarglömt material att skänkas till hjälporganisationer.

## Resultat

Onlinerresultat finns på <http://online.10mila.se/>.

## Matsservering, kiosk och sportförsäljning

Se Service-PM.

## 10MILA TV och Arenaproduktion

Det finns flera kameror i området som bevakar tävlingen. TV-torn och master för TV-produktion är ej utmärkta på kartan, då de är tillfälligt uppställda på platser som varierar under tävlingsdygnet. Det finns löpande kamerapersonal som kan komma att springa med/följa efter löpare i terrängen och filma.

Se mer information om webb-TV sändningarna och hur du beställer på [webTV.10mila.se](http://webTV.10mila.se).



## Publikt WiFi

Ett publikt fritt trådlöst nätverk (WiFi) finns på de centrala delarna av arenaområdet. Nätverksnamnet är "10MILA-Guest".

## Prisceremoni

De tio första lagen i respektive kavle får hederspris. Prisceremoni genomförs vid scenen vid tidpunkter enligt nedan:

- Ungdomskavlen: lördag kl. 12.30
- Damkavlen: lördag kl. 19.30
- Tiomilakavlen: söndag kl. 08.30

Pristagande lag ombeds samlas vid scenen minst 10 minuter innan utsatt tid för prisceremoni.

## Flaggfri zon

För att upplevelsen för publik på plats på arenan ska bli så bra som möjligt kommer det att finnas en flaggfri zon väster om upploppet där klubbvimplar inte är tillåtna. Området är markerat.

## Reklam

På arenan är endast arrangörens reklamskyltar tillåtna.

## Drönare

Det råder ett generellt förbud mot att flyga med drönare över eller i anslutning till tävlingsarenan såväl som över avlyst tävlingsområde.

## Skjutfältet

Tävlingsområdet gränsar till Villingsbergs skjutfält.

Under 10MILA helgen pågår det övning på vissa delar av skjutfältet, men på säkert avstånd från tävlingsområdet.



## Tävlingsledning

### Ledning

Lasse Lundberg  
Stefan Blomgren  
[ledning2022@10mila.se](mailto:ledning2022@10mila.se)

### Tävling

Oskar Eklöf  
Lars Persson  
[tavling2022@10mila.se](mailto:tavling2022@10mila.se)

### Information

Annica Kristoffersson  
[info2022@10mila.se](mailto:info2022@10mila.se)

### Media

Sara Eidevald  
[media2022@10mila.se](mailto:media2022@10mila.se)

### Boende

Jakob Wallenhammar  
Sebastian Månsson  
[logi2022@10mila.se](mailto:logi2022@10mila.se)

### Ekonomi

Lennart Nordlander  
Yngve Wigelius  
[ekonomi2022@10mila.se](mailto:ekonomi2022@10mila.se)

### Banläggare

Lars Persson  
Johan Persson

### Kartritare

Olle Olofsson

## Kontrollanter och coacher

### Tävlingskontrollant

Mats Nylin

### Bankontrollant

Albin Arlebo

### Kartkontrollant

C-G Garpenlund

### Tävlingscoacher

Joel Ahlqvist  
Christer Nordström

### IT-coach

Samuel Henriksson

### Banläggningscoach

Tommy Eriksson

## Tävlingsjury

### Juryordförande och sammankallande:

Christer Nordström, Föreningen Tiomilakavlen

### Ungdomskavlen

Tomas Nordström, Skogslöparna  
Ingegerd Carlsson, Sundbybergs IK  
Lennart Strandberg, Skogslöparna

### Damkavlen

Ulf Hägglund, Skellefteå OK  
Mats Jönsson, Korsnäs IF OK  
Ingegerd Carlsson, Sundbybergs IK

### Tiomilakavlen

Ola Mannberg, Skellefteå OK  
Ulf Rask, IFK Mora OK  
Jonathan Alm, Järfälla OK

## Huvudarrangörer



## Följ oss gärna på sociala media

Håll er uppdaterade om 10MILA 2022 i Örebro genom att följa oss på sociala media och på arrangemangets hemsida: [www.10mila.se](http://www.10mila.se).



@10mila.se



@Tiomilakavlen



@Tiomilakavlen

