

10
MILA

**Nynäshamn
2024**

Välkomna tillbaka!

Sidan 2

Ett likvärdigt Tiomila

Sidan 3

**Nynäshamn – där
havet och livet möts**

Sidan 6

Nynäshamn

4-5 maj 2024

Bulletin – #1 /2023



Välkomna tillbaka!

Som tävlingsledare har jag nöjet och förmånen att hälsa deltagare, lagledare och alla övriga välkomna tillbaka till Tiomila i Nynäshamn och Kvarnängens IP, 3-5 maj 2024.

Nu får ägarklubbarna i Tiomilaföreningen möjligheten att återigen arrangera ett Tiomila i Nynäshamn. Det positiva gensvar vi fick från alla som var med 2018 gjorde att vi inte tvekade en sekund när vi fick möjligheten att få komma tillbaka till arenan på Kvarnängen.

Tillsammans med markägare och Nynäshamns kommun som helhjärtat stöder arrangemanget vill vi erbjuda ett Tiomila av högsta klass, med en del nyheter. Tillsammans med kommunen förbereder vi oss för att alla deltagare och besökare 3-5 maj 2024 skall få en upplevelse av ett minnesrikt arrangemang.

Vi kommer, precis som 2018 kunna bjuda på en terräng som är mycket omväxlande och har högt orienteringsvärde, en arena som bjuder på högsta bekvämlighet, samt ett första steg i införandet av ett mer likvärdigt Tiomila.

Precis som förra gången kommer det att bli mycket lätt att ta sig till Tiomila 2024, vare sig man kommer med tåg, buss, bil eller båt.

Välkomna!
Christer Nordström / Tävlingsledare



Terräng och Arena

Välkommen tillbaka till Nynäshamn och arena Kvarnängen. Alla vi som var på plats 2018 vet vilka bra förutsättningar som väntar såväl tävlande som publik.

Terrängen levererar! Vi erbjuder det bästa av Södertörn, en terräng med vildmarkskaraktär, en närhet till skärgård och kust, rejäla höjddpartier och en delvis komplicerad kurvbild. Självklart så möter ungdomarna en mjukare terräng anpassad efter deras förmåga.

Vi erbjuder en kompakt arena med storbildsskärm och olika logimöjligheter samt vindskydds/tältplatser på arenan. Och likaså är alla olika servicefunktioner inomhus i ishallen. Och till Nynäshamn tar du dig enkelt med pendeltåg och sedan en promenad till arenan. Bussarna lämnar & hämtar på arenan och du som kommer med bil parkerar på hårdgjorda ytor.

Tiomila 2024

– ett likvärdigt Tiomila

Ett likvärdigt Tiomila är ett Tiomila där herrar **och** damer springer natt.

Ett likvärdigt Tiomila är ett Tiomila där herrar **och** damer har lika tävlingstid utifrån antalet sträckor. Ett likvärdigt Tiomila är ett Tiomila som sporrar klubbarna att bredda verksamheten för både herrar **och** damer.

Ett likvärdigt Tiomila är ett Tiomila som också måste ha fokus på att vända den nedåtgående trend där färre orienterare, *herrar som damer lockas till tävlingen*. Detta utan att göra avkall på de sportsliga utmaningarna!

Att dam- och herrkavlen nu samsas om samma del av dygnet innebär både möjligheter och utmaningar. För att ge båda kavlarerna bästa och mesta möjliga uppmärksamhet har vi efter dialog med parter, bland annat mediaproduktionen, beslutat att kavlarerna till största del ska skiljas åt tidsmässigt. Då kan vi ge båda kavlarerna samma fokus och vi ger större möjligheter åt såväl ”TV” och arenaspeakern att följa lag även längre ned i resultatlistan. Eftersom vi önskar målgång i dagsljus, för båda kavlarerna, så innebär det en lösning där dam- & herrkavlen ”varvas” under Tiomila-dygnet från eftermiddag genom natten till förmiddag.

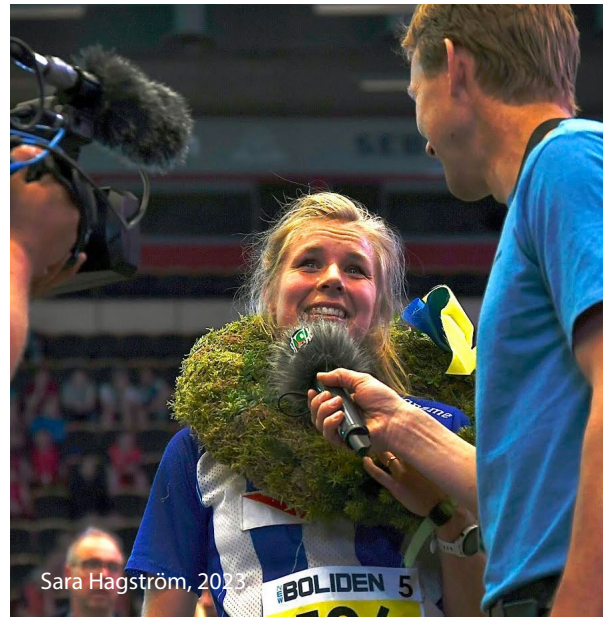
Natt för damerna

Nu är det dags att även damerna får uppleva ett av Tiomilas starkaste signum- pannlampans sökande i en nattmörk skog. En oro inför denna förändring är dock damernas låga deltagande på nattävlingar. Vi som ägare av Tiomila, och arrangörer 2024, tar den oron på allvar, men vi ser det även ur ett bredare perspektiv, i och med att även herrarna springer allt mindre nattorientering. Det nya upplägget med jaktstart/vågstart skapar därför nya möjligheter.

Vi vill behålla bilden av de många pannlamporna som ger sig ut i kvällsmörkret, vilket innebär att damerna



Starten i Damkavlen, 2023.



startar när skymningen har kommit. Och då har vi de sista lagen på de inledande nattsträckorna i mål innan midnatt. Vår förhoppning är att den här mjukstarten för damkavlen lockar mer än den avskräcker.

Damernas jaktstart sker när gryningen blivit morgon och startar med "långa dagen", och en timme därefter är det dags för vågstart med förhoppningsvis ett fåtal lag. Målgång för segrande lag blir typ 2 timmar efter herrarna.

Start för herrarna i dagsljus

För herrarnas del så startar Tiomila med tre dagsträckor på lördagseftermiddagen. Därefter uppehåll några timmar innan det är pannlampa på och dags för jaktstart när löparna ska ut på långa natten. En timme efter att ledarlaget på sträcka fyra och därefter merparten av lagen har jaktstartat, är det dags för vågstart med resterande lag. Då ger sig kanske hundra lag ut gemensamt på långa natten. De får nu möjlighet att tillsammans med andra lag uppleva kavlekänslan igen och behöver inte som tidigare genomföra en stor del av långa natten i ensam färd under kanske upp till 150 minuter. En sträcka som eliten klarar av på cirka 90 minuter och ofta i sällskap. Det är en aspekt av

"långa natten" som det talas lite om och som är en barriär för många lag. Tiomila blir nu en roligare tävling för alla.

Genom denna förändring får elitlagen sex nattsträckor, och så minskar antalet för lagen därefter ner till tre. Sista sträckan kommer i sin helhet att gå i dagsljus.

Färre lag i omstart

Med det nya upplägget har vi också velat lösa problemet med att alltför många lag tvingas till omstart i slutet av tävlingen. Ofta får mer än två tredjedelar av lagen avsluta kavlen som en individuell tävling utan växlingar. Målet är att minska det till max en tredjedel.

Fortsatt utmaning

Tiomila kommer fortsätta att vara en utmaning för elitklubbarna. En tävling med hög teknisk kvalitet som ska vara bland det mest ärofyllda en orienterare kan vinna. Tiomila kommer också att bli en roligare och mer lättillgänglig tävling för de många lagen som kämpar längre ner i resultatlistan!

Ungdomskavlen behåller sitt uppskattade format. Och nu med start mitt på dagen.

Preliminär inbjudan

I Bulletin 2 som utkommer i oktober presenterar vi bland annat den preliminära inbjudan med såväl starttider, sträcklängder, beräknade sträck- & växlingstider, tider för jakt- & våg- & omstart och naturligtvis beräknat klockslag för målgång.

Du som har tankar, synpunkter och idéer kring Tiomila 2024 – ett likvärdigt Tiomila är mer än välkommen att höra av dig till: info2024@10mila.se



Bra att veta!

Deltagande i fler budkavlar

- Det är tillåtet för flickor att delta i Dam- & Herrkavlen.
- Det är tillåtet för pojkar att delta i Herrkavlen.
- Det är tillåtet för damer att delta i Herrkavlen, efter deltagande i Damkavlen.
- Det är inte tillåtet att delta fler gånger i samma kavle.

Träningspaket

Vi kommer i Bulletin 2 att erbjuda flera olika träningspaket på Södertörn inför Tiomila 2024. Då kommer vi också att föreslå lämpliga logimöjligheter i närheten. Veckan innan Tiomila 2024 kommer vi att erbjuda enklare träningstävlingar, med fri starttid, i de mest relevanta områdena inför Tiomila 2024 som vi kan erbjuda.

Logi

Vi kommer i Bulletin 2 att erbjuda olika logimöjligheter i samband med Tiomila 2024, några på arenan och några på gångavstånd från Nynäshamns centrum.

Kommande Bulletiner

Nr 2 – Oktober 2023

Nr 3 – December 2023

Nr 4 – April 2024



Avlysning

Markerat område på kartan ovan är tävlingsområde och avlyst för all träning och tävling fram till Tiomila 2024 är genomfört.

Huvudfunktionärer

Tävlingsledare: Christer Nordström

Ansvarig banläggare: Fredrik Hedin, IFK Enskede.

Kontakt: info2024@10mila.se

Arrangerande föreningar

Det är Tiomila-föreningens ägarklubbar som arrangerar Tiomila 2024: Attunda OK, Bromma-Vällingby SOK, IFK Enskede, OK Älvsjö-Örby, Skarpnäs OL, Skogsluffarnas OK, SoIK Hellas, Sundbybergs IK & Tullinge SK.

NYNÄSHAMN

– där havet och livet möts!

Välkommen tillbaka till Nynäshamn. Vi är glada och stolta att återigen få välkomna Tiomila till Nynäshamns kommun och den här gången i nytt format, ett likvärdigt Tiomila för ett roligare och en mer lättillgänglig tävling.

– Naturen i Nynäshamn bjuder på såväl tuff terräng med hög teknisk kvalitet som en mer tillgänglig som ger alla chansen att nå framgång oavsett vilken budkavle du tävlar i. Och med arenan på Kvarnängens IP, med nära till allt så blir förutsättningarna de bästa, säger Petra Kålbäck näringslivs- och arbetsmarknadschef i Nynäshamns kommun.

I Nynäshamns kommun har du närhet till det viktiga i livet. Du kan kombinera en trygg småstadsmiljö med storstadens möjligheter. Havsnära områden och ett vackert kulturlandskap ger dig möjlighet att hitta ett boende med närhet till skärgård, en fri horisont och spännande naturupplevelser. Och du som orienterare möts av ett smörgåsbord av områden med det bästa Södertörn har att erbjuda.

Bra kommunikationer med pendeltåg och motorväg ger dig tillgång till Stockholms stora utbud och arbetsmarknad. Upptäck Nynäshamn – där havet och livet möts.





NTNUI vinnare i Tiomilakavlen, 2023.



◀ IFK Göteborg
Elsie Hördegårdh
stormar mot seger i
Ungdomskavlen, 2023.

IFK Göteborg
vinnare i Dam-
kavlen, 2023. ▶



Välkommen
till Nynäshamn
och Tiomila
4-5 maj 2024

10
MILA
Nynäshamn
2024

 Nynäshamns
kommun

Grafisk form: Lotta Klöverbäck