

Tiomila-veckan



i Stockholm

Tiomila-veckan i Stockholm

Finslipa formen i upptakten till Tiomila i Nynäshamn!

Fredag kväll 26 april

Centrum OK city-sprint med VM-test inne på Södermalm

Lördag och söndag 27-28 april

Järla Orientering lång- och medeldistans i Nacka-Erstavik

Onsdag den 1 maj

IFK Lidingö medeldistans vid Hersby-Lidingö

Välkommen till Järladubbeln 2024

Långdistans lördagen den 27 april

Medeldistans söndagen den 28 april

Nacka-Erstavik ligger bara ett stenkast från centrala Stockholm. Här finns skog med stor variation: öppna hällar, mossar, fin sandskog och detaljrika sluttningar. Även om det är bitvis mycket stigrikt så finns partier med vildmarkskaraktär kvar. Vi lovar bra och grentypiska banor på alla nivåer. Varmt välkomna!

Inför tävlingen

Inspiration med intervjuer och terrängbilder på [Järla webbplats](#). Uppsnack med Karro och Olle!

Arena

Tenntorp, Nacka.
GPS-koordinater: 59.28282, 18.18120

Klasser, banlängder

Elit-, tävlings- och motionsklasser enligt SOFTs och StOFs anvisningar. Åldersindelning DH10-DH85, samt Inskolning, U1, U2, U3 och U4. Skuggning är tillåten i Inskolning och U-klasser.

Terrängbeskrivning Långdistans

Banorna går i ett friluftsområde med ett begränsat antal stigar och vägar. De längre banorna kommer in i större partier med vildmarkskaraktär och endast ett fåtal stigar. Ungdomsbanorna och de enklare öppna banorna går i ett mycket stigrikt område.

Kupering: Området har mestadels måttlig kupering. Delar av banorna nyttjar en större sluttning.

Framkomlighet: Mestadels mycket god framkomlighet och löpbarhet. Grönområden finns endast i mycket begränsad omfattning.

Medeldistans

Banorna går i ett väldigt varierat område med omväxling både i detaljrikedom och sikt-/löpbarhet. Ett begränsat antal stigar genomkorsar området. Ungdomsbanorna och de enklare öppna banorna går i ett mycket stigrikt område.

Kupering: Området har svag till måttlig kupering.

Framkomlighet: Mestadels god framkomlighet. Områden med nedsatt framkomlighet och löpbarhet förekommer, både från större mossar men även tätare områden med nedsatt sikt från gammalt brandområde.





Anmälan och avgifter	<p>Elit- och tävlingsklasser via Eventor (medeldistans, långdistans) senast söndag 21 april. Ungdomar till och med 16 år 80 kr, elit 200 kr, övriga 150 kr. Efteranmälan senast onsdag 24 april mot 50% högre avgift.</p> <p>Motionsklasser, Inskolning och U-klasser: Föranmälan via Eventor senast fredag 26 april kl 18.00: Ungdomar upp till och med 16 år 80 kr, övriga 150 kr. Vid direktanmälan på plats är avgiften för ungdomar 80 kr, klubbanslutna vuxna 150 kr, övriga 225 kr.</p>
Direktanmälan	Registrering från kl 9.30. Fri start mellan kl 10.00 och 13.00.
Start	Lottad start för elitklasser och DH10-DH21. DH35-DH85 fri intervallstart med startstämpling. Starttider: 10.00-13.00.
Stämplingssystem	Sportident SI, ej Touch Free (notera, detta är uppdaterad info). SI-pinne kan hyras för 30 kr. Vid förlust debiteras 400 kronor.
Startlistor	Startlistor publiceras på Eventor senast 24 timmar före första start.
Tävlingsregler	SOFTs tävlingsregler tillämpas, kompletterat med StOfs anvisningar för arrangemang i Stockholm.
Kollektivtrafik	SL-buss från Slussen: 401 till hållplats Tenntorp, 22 minuter, tar dig precis intill arenan. SL-buss från Älta: 401, 8 minuter. SL-buss från Nacka Sjukhus/Tyresö Centrum: 821 till Tenntorp.
Bil och parkering	Vi uppmanar till samåkning och till kollektivtrafik. Vägvisning bil: Från Sickla-Nacka, tag väg 260 mot Älta. Följ skärm-markeringar från östra rondellen Sickla. Från Älta, tag väg 260 mot Sickla. Parkering ca 1600 meter från arenan. Läs PM för detaljer givet nederbördens senaste dagarna. GPS-koordinater: 59.28865, 18.16153. Ny info kan ges kl 18.00 dagen före tävling.
Karta	ISOM2017, Ekvidistans 5m. Digitalt tryck. Skalor enligt SOFTs regelverk. Ritad 2019 Fredrik Ahnlén, Calle Bachman, Nils-Göran Olsson. Ytreviderad 2024 Lars Forsberg
Service vid arenan	Omklädnad för herrar/damer på arenan Dusch: Arenan är på ett vattenskyddsområde, varför dusch erbjuds på Järlagården, 3.3 km / 4 hållplatser från arenan. Servering med kaffe, hembakat och grill Sportförsäljning OL-specialisten Miniknat 40 kronor per barn. Det går bra att återanvända SI-pinne från tävlingen. Ingen tidtagning. Lekhage finns, dock ingen barnpassning. Miniknat och lekhagen har öppet 9.30-13.00.
Tävlingsorganisation	Tävlingsledare: Per Lembre Biträdande tävlingsledare: Leif Lundin Banläggare långdistans/Medeldistans: Anders Asplund/Anna Curtius Bankontrollant medeldistans/långdistans: Erik Mattsson/Håkan Hanning Tävlingskontrollant: Fredrik Brandhorst