

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

PM Långdistans Järladubbeln Lördagen den 27 april 2024

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

Lyssna på intervjun med Järlas Karolin Ohlsson, Olle Boström och läs banläggarens kommentarer och ta del av uppdaterade terrängbilder på [Järla webbplats](#).

Ta dig hit!

Betydande nederbörd senaste dagarna leder till ändringar för parkering! Vi uppmuntrar till kollektivtrafik och cykel.

Kollektivtrafik: SL-buss från Slussen: 401 till hållplats Tenntorp, 17 minuter, tar dig precis intill arenan. SL-buss från Älta: 401, 8 minuter. SL-buss från Nacka Sjukhus/Tyresö Centrum: 821 till Tenntorp. Dessa bussar passerar även parkeringen (se nedan).

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: Vid Hellasgården, ca 1600 meter från arenan. Lokala parkeringsavgifter Easypark gäller på asfaltsytor och grusade ytor. Övriga ytor avgift 30 kronor med Swish. GPS-koordinater: 59.28865, 18.16153.

Föränmäl stor buss till tävlingsledare.

Cykelparkering vid arenan.

Arena

Tenntorp, Nacka.
GPS-koordinater: 59.28282, 18.18120

Anmälan

För tävlingsklasser via Eventor enligt inbjudan.

Löpare i motionsklasser, U-klasser och Inskolning kan anmäla sig på plats mellan klockan 9.30-12.45. Start mellan 10.00-13.00.

Avgiften för ungdomar 80 kr, klubbanslutna vuxna 150 kr, övriga 225 kr. Föränmälan till dessa klasser kan ske via Eventor senast fredag 26 april kl 18.00 med ett reducerat pris för icke klubbanslutna löpare.



NVP.se

LUMONITE

TRIMTEX

mercur
Know your numbers

SICKLALOPPET



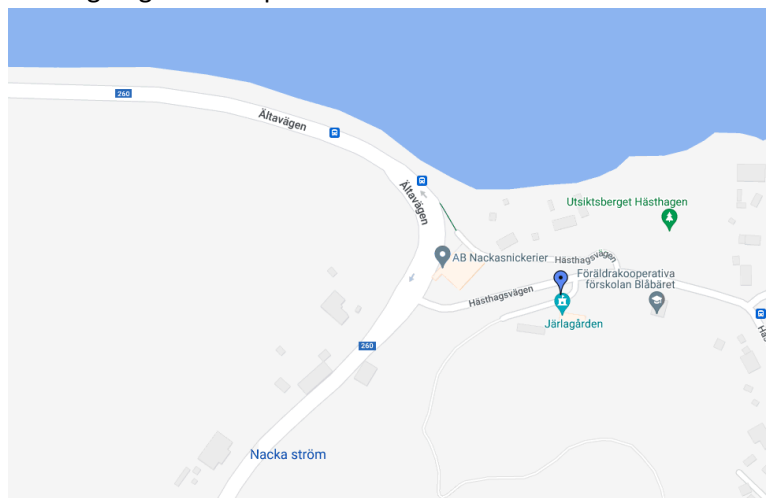
Start 1	Elitklasser, DH16-DH85, motionsklasser: Medelsvår 5km, Svår 3km, Svår 5km, Svår 7km. Följ orange-vit snitsel, 2300 meter. Toalett finns på väg till start.
Start 2	DH10-DH14, U-klasser, Inskolning, U-klasser, motionsklasser Mycket lätt 2km, Mycket lätt 4km, Lätt 2,5km, Lätt 5km, Medelsvår 3km. Följ blå-orange snitsel, 700 meter.
Startförfarande	Elit och DH10-DH21 lottad start. DH35-DH85 fri intervallstart med startstämpling. Jämna minuter startar damer, udda minuter startar herrar. Personal på plats guidar, följ deras instruktioner. Starttider: 10.00-13.00.
Klasser och banlängder	För elit- och övriga tävlingsklasser, se startlistan i Eventor.
Startlistor	Publiceras på Eventor senast 24 timmar före första start. Finns även tryckt på arenan och vid start.
Nummerlappar	Löpare i elitklasser ska bära nummerlappar, se startlista för nummerlappstilldelning. Självserveringsprincipen vid start gäller. Medtag säkerhetsnålar.
Kontrolldefinitioner	Tryckta på kartan och finns även lösa vid start.
Kartvändning	H45, H50, H55.
Överdrag	Transport för deltagarnas överdragskläder från Start 1 till arenan.
Vätska	För elitklasser erbjuds vätska på banan markerat med mugg på kartan.
Utbrutet mål	D60-D85 samt H70-H85 har utbrutet mål. Löparna målstämplar i det utbrutna målet och ska därefter ta sig till arenan, ca 300 meter, där löparna ska stämpla ut vid sekretariatet.
Maxtid	2h30min. Överstigs maxtiden diskas löparen. Alla löpare ska stämpla ut vid sekretariatet.
Stöd till ovana orienterare	Funktionärer vid start hjälper dig komma igång. Skyltar med ledsna och glada gubbar finns som hjälp på inskolningsbanan som också får ha vuxna medföljare med egen karta. Löpare i motionsklasser och U-klasser kan springa tillsammans.
Terrängbeskrivning	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 tallhedsområde med ett väl utvecklat stignät. 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.



Förstärkning av stigar	Vit snitsel förstärker en otydlig stig. Gäller ungdomsklasser.
Skapad stig	De yngre klasserna har en skapad stig mellan två kontroller, markerad med rödvit snitsel i skogen, och med lila streck på kartan. Den snitslade stigen mellan kontrollerna är obligatorisk att följa.
Stigrikt - nya släpstigar	En del av tävlingsområdet är frekvent använt av MTB-åkare. Nya stigar kan ha tillkommit. Några nya släpstigar berör DH14-banorna . Viltstigar är också vanligt förekommande.
Sankmarker	På grund av riklig nederbörd har sankmarkerna generellt en större utbredning än kartan anger.
Äventyrsbana	Bansträckningen passerar i närheten av ett äventyrsområde. Visa hänsyn för aktiviteter.
Trång tunnelpassage under förbjuden väg	Samtliga klasser utom de med utbrutet mål (D60-D85 och H70-H85) passerar före målgång en större väg genom en tunnel. Det är en trång passage - visa hänsyn för gående! Det är förbjudet att beträda vägen.
Stämplingssystem	Sportident SI, ej Touch Free (notera, detta är uppdaterad info). SI-pinne kan hyras för 30 kr. Vid förlust debiteras 400 kronor.
Tävlingsregler	SOFTs tävlingsregler tillämpas, kompletterat med StOFs anvisningar för arrangemang i Stockholm.
Karta	ISOM2017, Ekvidistans 5m. Digitalt tryck. Skalor enligt SOFTs regelverk Ritad 2019 Fredrik Ahnlén, Calle Bachman, Nils-Göran Olsson Ytviderad 2024 Lars Forsberg
Resultatservice	Livelox publiceras efter sista start. Liveresultat på liveorientering.
Prisutdelning	Priser till samtliga i DH10, inskolning och mycket lätt direkt efter målgång. Priser i klasserna DH12-DH16 på arenan vartefter klassernas resultat är klara. Den här tävlingen ingår i STHLM elitpris . I klasserna DH18-DH21 delas inga priser ut för den här tävlingen, i stället får deltagarna poäng som sammanställs till ett pris för hela säsongen.
Viltrapport	Det är mycket klövvilt i terrängen. Löpare som ser vilt uppmanas att rapportera detta i samband med målgång.
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. Kaffe med egen mugg 5 kr - Swish, tack! 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 & lekhagen öppet 9.30-13.00.

Väg till dusch

Hästhagsvägen 2. Hållplats Nacka kvarn.



Tävlingsorganisation

Tävlingsledare: Per Lembre

Biträdande tävlingsledare: Leif Lundin

Banläggare: Anders Asplund

Bankkontrollant: Håkan Hanning

Tävlingskontrollant: Fredrik Brandhorst

Jury: Leif Mörkfors, Järfälla OK, Lotta Valentin, Gustavsbergs OK, Tapani Mattus, Lidingö. Kontakta tavling@jarla.com för kontakt med juryn eller Per Lembre 0702612112.