Bilaga 14 - Exempel på inbjudan (10MILA 2013)

10 MILA 2013 STOCKHOLM
NÄRHET - NYHET - GLÄDJE
EN TÄVLING FÖR ALLA PÅ ELITENS VILLKOR

Inbjudan 10MILA-helgen, 3-5 maj 2013

På uppdrag av Föreningen Tiomilakavlen hälsar arrangörsklubbarna tävlande, ledare, funktionärer och publik välkomna till 10MILA 2013 i Stockholm. Tävlingarna äger rum 3-5 maj på Livgardets övningsfält i Upplands Bro kommun, c:a 3 mil nordväst om Stockholm.

Det är tredje gången 10MILA gästar Livgardets övningsområde. Första gången var 1981, då vädret var en huvudaktör. Från 2005 minns vi den rafflande uppgörelsen på sista sträckans upplopp. År 2013 tar vi nästa steg i 10MILA:s utveckling.

Mottot för årets 10MILA är:

NÄRHET - NYHET - GLÄDJE

En tävling för alla på elitens villkor

NÄRHET – Nära Stockholm, nära Finland och en arena med närhet mellan publik och tävlande.
NYHET – Två helt nya tävlingar, Haglöfs Night Trail Run och 10MILA-korten, skapar en 10MILA-helg med något för alla.
GLÄDJE – Känslan vi önskar alla ska känna.

EN TÄVLING FÖR ALLA PÅ ELITENS VILLKOR

En satsning även på breddlagen med dubbla speakerteam, matiga vätskekontroller och GPS-tracking.

SAMLING/ARENA

Arenan ligger vid Gällöfsta herrgård, Upplands-Bro kommun.
Vägvisning från E18 mellan Stockholm och Enköping, trafikplats 150, Brunna. (N 59° 29.769’ E 17° 44.658’)

TÄVLINGAR

10MILA

KLASSINDELNING, TIDER OCH PRELIMINÄRA BANLÄNGDER

Ungdomskavlen

Start lördagen den 4 maj kl. 11.30. Målgång c:a kl. 13.40. Omstart preliminärt kl. 14.45. Ålder upp till och med HD16. Minst två sträckor ska i sin helhet besättas med flickor. På sträcka 2 och sträcka 3 är det tillåtet att ha två löpare.

Sträcka	**Gaffling**	**Svårighet**	**Banlängd (km)**
1	Ja	Orange	4,8
2	Nej	Gul	3,2
3	Ja	Orange	4,0
4	Ja	Violett	5,9

C:a 700 m snitsel ingår i banlängden

Damkavlen

Start lördagen den 4 maj kl. 14.15. Målgång c:a. kl. 18.05. Omstart preliminärt kl. 19.00.

Sträcka	**Gaffling**	**Banlängd (km)**
1	Ja	7,5
2	Ja	7,5
3	Nej	5,5
4	Ja	7,5
5	Ja	9,5

C:a 800 m snitsel ingår i banlängden

10MILA-kavlen

Start lördagen den 4 maj kl. 22.15. Målgång c:a. kl. 09.15. Omstart preliminärt kl. 11.15.

Sträcka	**Gaffling**	**Banlängd (km)**
1	Ja	13,0
2	Ja	8,0
3	Ja	13,0
4	Nej	18,0
5	Ja	10,5
6	Ja	10,5
7	Nej	7,0
8	Ja	13,5
9	Ja	9,5
10	Ja	15,0*

* Samma banlängd för alla löpare, inklusive de som deltar i omstart

C:a 900 m snitsel ingår i banlängden.

DELTAGANDE I FLERA KAVLAR

- Det är tillåtet för flickor som sprungit ungdomskavlen att delta i damkavlen och 10MILA-kavlen.
- Det är tillåtet för pojkar som sprungit ungdomskavlen att delta i 10MILA-kavlen.
- Det är tillåtet för damer som sprungit damkavlen att delta i 10MILA-kavlen.
- Det är **inte** tillåtet att delta mer än en gång i samma kavle.

10MILA ÖPPNA BANOR (träningsbanor)

De öppna banorna har separat start och mål 2000 m söder om arenan och går i ett annat område än 10MILA.

Starttider

Fredag 3/5 kl. 15.00 – 18.00
Lördag 4/5 kl. 09.00 – 18.00

Karta

Skala 1:10 000

Terrängbeskrivning

Träningsområdet är militärt övningsområde. Svag till måttlig kupering. Lätta banor i kulturmark med ett stort inslag av åkrar. Övriga banor i skogsmark. Planbilden präglas av den militära närvaron med ett betydande antal vägar och stigar samt ett antal byggnader.

Banläggare: Jan Bojling, Solna OK.

Anmälan till öppna banor

Anmälan direkt på plats. Ingen föranmälan.

10MILA-korten

10MILA-korten är en ny individuell medeldistanstävling som avgörs på samma arena som 10MILA. Banorna går i samma område som 10MILA, dessutom ges möjlighet att springa vissa sträckor från ungdoms, dam och 10MILA-kavlarna. Ta chansen att mäta dig mot eliten eller mot klubbkamraterna.

Tävlingsklasser

Dam-klasser		**Herr-klasser**		**Öppna motionsklasser**	
D10	D21	H10	H21	ÖM1	
D12	D35	H12	H35	ÖM3	
D12K	D40	H12K	H40	ÖM5	
D14	D45	H14	H45	ÖM7	
D14K	D50	H14K	H50	ÖM8	
D16	D55	H16	H55	ÖM10	= sträcka 1 i Ungdomskavlen
D16K	D60	H16K	H60	ÖM11	= sträcka 5 i Damkavlen
D18	D65	H18	H65	ÖM12	= sträcka 7 i 10MILA-kavlen
D20	D70	H20	H70	ÖM13	= ”Långa natten” i 10MILA-kavlen
	D75		H75	ÖM14	= ÖM10, men gemensam start*
	D80		H80	ÖM15	= ÖM11, men gemensam start*
	D85		H85	ÖM16	= ÖM12, men gemensam start*
			Utvecklingsklasser: U3-U4	ÖM17	= ÖM13, men gemensam start*

* Förutsätter föranmälan

Start
Första start kl. 11:30 söndagen den 5 maj.
Lottad start för HD 18-21.
”Fri intervallstart” för övriga kl. 11:30-13:30 (kan komma att utökas beroende av deltagarantalet). Maxtid 3 tim.

Notera:

– Barnpassning eller Miniknat ingår ej i serviceutbudet.
– Ingen extra avgift för parkering.

Anmälan TILL 10MILA-korten

Via Eventor senast söndag 28 April kl. 24:00.
Efteranmälan mot 50% högre avgift senast onsdag 1 Maj kl. 24:00.

Avgifter

Ungdom 60 SEK, Vuxna (fr.o.m. 17 år) 110 SEK.
Avgifterna faktureras i efterhand. (Kontant betalning i Öppna klasser för ej föranmälda utländska deltagare samt klubblösa deltagare).

Haglöfs Night Trail Run

Haglöfs Night Trail Run är ett nytt unikt terränglopp i Sverige som vänder sig till dig som gillar löpning och inte tvekar att prova spänningen att springa i skogen i mörker – 10MILAs signum och själ.

- genomförs mellan dam- och 10MILA-kavlen lördagen den 4 maj.
- avgörs i mörker med pannlampa. Banan är snitslad och kommer att gå i obanad terräng genom skog och på fält, på små och stora stigar samt lite grusväg.
- Välj om du vill springa 10 eller 5 km. Varje bana har en dam- och en herrklass.
- Start, varvning och målgång på arenan för 10MILA med storbilds-TV, sportförsäljning, servering, dusch och bastu.

Tanken med denna tävling är att locka en ny målgrupp till 10MILA. Sprid informationen om Night Trail Run till vänner och bekanta som är intresserade av löpning. Det kommer att bli en spännande upplevelse

---

GENERELL INFORMATION

KARTA

Kartskala för samtliga tävlingar och sträckor 1:10 000.
Ekvidistans 2,5 m.
Offsettryckt 2013.
Ritad 2012 av Ia Lillstrand. Nyritad från laserskannat grundmaterial.

TERRÄNGBESKRIVNING

Terrängtyp: Skogsmark, i huvudsak barrskog av varierande ålder med i allmänhet god sikt. Området genomkorsas av några mindre bilvägar. Stigrikt närmast arenan, delvis bestående av motorcykelstigar.

Kupering: Varierande kupering från svag till måttlig. Detaljerade höjdpartier förekommer.

Framkomlighet: God till mycket god framkomlighet.

TRÄNINGSPAKET

Olika träningspaket finns tillgängliga fram till tävlingen. För mer information samt bokning, gå till 2013.10mila.se.

ANMÄLAN OCH BETALNING TILL 10MILA

ANMÄLAN

Anmälan görs på Eventor (http://eventor.orientering.se/Events/Show/2287) senast 17:e mars 2013. Detta gäller laganmälan, hyra av SI-pinnar, logi (boendetält, militärtält, hårt underlag, topptält- och vindskyddsplatser) men inte anmälan till 10MILA Öppna banor , Night Trail Run eller 10MILA-korten.

Observera att anmälan registreras först efter att samtliga avgifter kommit arrangören tillhanda. För sent inbetald avgift eller utebliven betalning medför att anmälan behandlas som efteranmälan. Anmälan på Eventor beräknas öppna 16 december 2012.

Sista tid för att lägga till löpare nr 2 på parallellsträckorna (sträcka 2 och 3) i ungdomskaveln via nätet är 1:a maj kl. 24.00. Sista tid för lagändringar via nätet i samtliga klasser är 2:a maj kl. 21.00.

EFTERANMÄLAN

Anmälningar och betalningar som kommit in 18:e mars till 14:e april innebär förhöjd avgift med 50 %. Anmälningar och betalningar 15:e april till 1:a maj ger förhöjd avgift med 100 % (se tabell Avgifter nedan).

STARTPOSITION

Startnummer följer fjolårets placeringar för de 100 bästa lagen i ungdomskavlen och 150 bästa i dam- och herrkavlen. För övrigt gäller att tidig anmälan ger lägre startnummer.

BETALNING

Inbetalning i Sverige:
Betalningsmottagare: Attunda OK 10MILA 2013
Plusgiro: 63 66 57 – 9
Ange klubbnamn vid betalning

Inbetalning utanför Sverige:
Betalningsmottagare: Attunda OK 10MILA 2013
Valuta: SEK. Betalning accepteras bara i svensk valuta.
IBAN: _ SE57 9500 0099 6026 0636 6579
BIC/Swift: NDEASESS

Bank: Nordea
Ange klubbnamn vid betalning

Avgifterna ska vara betalda för att klubben ska kunna hämta lagkuvert. Har betalningen gjorts 25 april – 1 maj ska kvitto på betalningen visas när man hämtar lagkuvertet.

AVGIFTER

Avgifter (svenska kronor/SEK)

Avgift	**Anmälan** ***Senast 17 mars***	**Efteranmälan (+50%)** ***Senast 14 april***	**Efteranmälan (+100%)** ***Senast 1 maj***
Ungdomslag	410/*	620/*	620/*
Damlag	1700	2550	3300
10MILA-lag	3500	5200	6900
SI-pinnar (10-pack)	320	320	Inte möjligt
SI-pinnar (5-pack)	160	160	Inte möjligt
Öppen bana, vuxen (ingen föranmälan)	105	105	105
Öppen bana, ungdom (ingen föranmälan)	105	105	105
Plats för vindskydd 5×5 m	490	730	730
Militärtält, monterat	2 400	3600	3600
Tältplats 10×10 m	860	860	860
Plats för husvagn eller husbil	600	600	600
Logi på hårt underlag	200	200	300
Logi på hårt underlag extranatt	150	150	150
Busstransport från logi hårt underlag	ingår	Ingår	Ingår
Topptält 5×5 m	6 700	7700	7700
Trägolv 25 m²	2 000	2000	Inte möjligt
Bänkset 8 pers	300	300	300
Gasolvärmare	2 100	2100	Inte möjligt
Extra gasoltub	1 000	1000	Inte möjligt
Boendetält 3×5 m 10 pers uppvärmt	3200	4100	Inte möjligt
Boendetält 3×5 m extra natt	1200	1200	1200
Boendetält golv 3×5 m	1600	1600	Inte möjligt
Boendetält 6×5 m 20 pers uppvärmt	5800	7400	Inte möjligt

Avgift	**Anmälan** ***Senast 17 mars***	**Efteranmälan (+50%)** ***Senast 14 april***	**Efteranmälan (+100%)** ***Senast 1 maj***
Boendetält 6×5 m extra natt	1800	1800	1800
Boendetält golv 6×5 m	3000	3000	Inte möjligt

*) Avgift tillkommer vid dubblering av löpare på sträcka 2 eller 3

SERVICE

TRANSPORT

Det går med fördel att åka tåg, båt eller flyg till 10MILA.

Busstransport från Finlandsfärjorna, Arlanda flygplats och Kungsängens station kan ordnas genom vår samarbetspartner Midbus. Beställning sker via www.midbus.se/10mila.

Busstransport finns mellan boende på hårt underlag och arenan, 1 gång per timme från lördag f.m. till söndag f.m. Kostnaden för detta ingår i boendepriset.

Andra busstransportarrangemang går att ordna på beställning.

PARKRING BIL OCH BUSS

Bilparkering på anvisad plats, avstånd max 1000 meter till arenan.

Parkering för buss måste bokas i förväg. Avlastning av bussar sker 1300 meter från arenan.

Logi – tält och husvagnar

10MILA upplevs bäst på plats vid arenan. Till årets tävling erbjuder vi ett nytt boende, boendetält, optimerat för närhet till arenan kombinerat med bra boendekomfort som värme och golv (tillval).

Olika former av boende och tältplatsalternativ erbjuds:

Boendetält (fredag – söndag)

Uppvärmda tält i sektioner med eller utan golv c:a 500 meter från arenan.

3×5 meter c:a 10 personer

6×5 meter c:a 20 personer

Militärtält (fredag – söndag)

Traditionella militärtält uppställda på plats c:a 500 meter från arenan, utan kamin och uppvärmning.

Hårt underlag (fredag – söndag)

I skolor c:a 10 km från arenan. Busstransport 1 gång per timme från lördag f.m till söndag f.m. Ingen frukost eller annan servering vid skolorna.

Tältplatser (fredag – söndag)

10 x 10 meter c:a 500 meter från arenan.

Husbil och Husvagnsplatser (fredag – söndag)

På hårt grusat underlag c:a 1500 meter från arenan.

Vindskyddsplatser

5×5 meter vid arenan.

Topptält

- Golv, gasolvärmare och bänkar som tillval.
- 5×5 meter vid arenan.

Bokning

- Boende, tält och tältplatser bokas i samband med anmälan.
- Topptält och vindskyddsplatser kan bokas omgående för att få en bra plats, via e-post till boende2013@10mila.se.

Det finns även ett större antal hotellrum norr om Stockholm som går att boka direkt genom respektive hotell.

SERVICE PÅ TC

Marka med varm mat och fika, varmdusch, toaletter, bastu, massage, sportförsäljning, sjukvård, storbildsskärmar samt ungdomstält kommer att finnas tillgängligt på arenan.

Press/media

Anmälan för pressackreditering görs på 2013.10mila.se. Anmälan öppnar i mars.

HUVUDFUNKTIONÄRER

Funktion	**Namn**	**Klubb**
Generalsekreterare	Lars Gerhardsson	Attunda OK
Tävlingsledare	Håkan Redtzer	Attunda OK
Skogen	Niklas Henriksson	Attunda OK
Banläggare 10MILA-kavlen	Ulf Radler	Järfälla OK
Banläggare dam	Sven Hedman, Stig Lövgren	Attunda OK
Banläggare ungdom	Lars Malm	Attunda OK
Tävlingsledare Öppna banor	Håkan Sjunnestrand	Solna OK
Tävlingsledare Haglöfs Night Trail Run	Jonathan Alm	Team Polar
Tävlingsledare 10MILA-korten	Gunnar Eriksson	Järfälla OK

Funktion	**Namn**	**Klubb**
Marknad	Johan Redtzer	Attunda OK
Information	Stefan Knorn	Attunda OK
Press	Kristiina Ruuti	Attunda OK
Ekonomi	Per Knutas	Attunda OK
Tävlingskontrollant	Fred Strömsten	StOF/Föreningen Tiomilakavlen
Bankontrollant	Jan Olsson Lars Roos	StOF Föreningen Tiomilakavlen

KONTAKTUPPGIFTER E-POST

Tävlingsledning: info2013@10mila.se

Marknad/sponsring: marknad2013@10mila.se

Boendefrågor: boende2013@10mila.se

ARRANGÖRER

Attunda OK, Bromma-Vällingby SOK, IFK Enskede, Järfälla OK, Solna OK, Sundbybergs IK, Team Polar