10MILA 2015

TRAFIK, BOENDE, SERVICE (PM)

Uppdaterad version 2015-04-21

PM är uppdelat i två dokument där tävlingsrelaterat finns i del A och trafik, boende och servicefunktioner finns i del B (denna del)
PM kommer att anslås på 10MILA-arenan, men ej tryckas upp i övrigt. PM finns tillgängligt via hemsida, mobil, och surfplatta. Den som är i behov av utskrivet PM ombedes ombesörja detta på egen hand genom att skriva ut denna PDF-version.
När det i PM hänvisas till hemsida avses: www.10MILA.se
På uppdrag av Föreningen Tiomilakavlen hälsar arrangörsklubbarna tävlande, ledare, funktionärer och publik välkomna till 10MILA 2015.

SAMLING/ARENA
10MILA 2015 avgörs i Skepptuna med arenan på Ekbacken motorbana.
Trafik söderifrån: Kör E4 till avfart mot Arlanda (exit) 181 kör sedan väg 273 mot Almunge. Vägvisning från väg 273 till Arenan.
Trafik norrifrån: Kör E4 till avfart mot Norrtälje (exit) 184 Kör sedan väg 77 mot Norrtälje. Vägvisning från rondell på väg 77 där vägen korsar väg 273. Kör väg 273 söderut till vägvisning till Arenan.
Trafik österifrån: (från Kapellskär och Norrtälje) kör E18 mot Stockholm till avfart mot Uppsala (exit) 191. Kör sedan väg 77 mot Uppsala. Vägvisning från rondell på väg 77 där vägen korsar väg 273. Kör väg 273 söderut till vägvisning till Arenan.

Se även sista sida i detta dokument

Bussar som skall parkera i närheten av Arenan måste föranmäla det till rune.thuren@telia.com eller 070-63 957 65, senast 5 maj.

Vid hemresa gäller att vägen vid busspåstigningsplatsen är mycket smal och därför får inget lag kalla fram sin buss innan alla i laget är klara att stiga på bussen.

Avstånd till arenan
Från parkering 700 -1000 m.
Från boendetält 100 - 300 m
Från husvagnar 300 – 600 m

ARENAKARTA
Se sista sidan i detta dokument.

BOENDE
Husvagnar/husbilar
Följ skyltning Husvagn in till husvagnsområdet och anmäl er vid infarten för anvisning av campingruta.
Tält/tältyta
Klubbar med förbokade tältplatser parkerar på skyltad bil-P enligt parkeringsvakters anvisning. Fördelning av platser för bokade boendetält, vindskydd och tältyta kommer att publiceras på hemsidan och även anslås på arenan. Biltrafik är inte tillåten fram till tältområdet.

ELDNINGSFÖRBUD
Det är absolut förbjudet att elda inom Arenan samt i tältområdet av säkerhetsskäl. Det finns brandsläckare utställda på många platser i området. Deltagare och publik skall vid ankomsten förvissa sig om var närmaste brandsläckare finns placerad. Om brand uppstår Rädda - Varna - Larma - Släck. Larma 112 och närmaste funktionär.

RESTAURANG 10MILA
Restaurangen erbjuder varmrätt och soppa. Matkuponger finns till försäljning i markan och i särskild kassa vid restaurangen. Vi uppmanar till köp av matkupong i god tid för att minska köerna. Betalning kan ske med de vanligaste betal-/kreditkorten.
Öppettider
Fredag 16-20
Lördag 10-23
Söndag 06-14
Lördag - Söndag kl. 23-06 serveras soppa

Pris:	Varmrätt	85:-/SEK, 10 EURO
	Soppa	60:-/SEK, 6 EURO

Meny:
- Köttfärssås med Spaghetti (äggnudlar), (fläskfri, glutenfri, mjölk/laktosfri)
- Hemlagad Pytt i panna med Rödbetor
- Vegetarisk Gulasch med ris (glutenfri, mjölk/laktosfri)

Till maten serveras:
- Måltidsdryck: Citron/lime & Äpple
- Knäckebröd & smör & sallad

Soppa
- Ärtsoppa
- Vegetarisk Soppa

KIOSK OCH MARKETENTERI
På området finns en välsorterad marka och 2 kiosker med hamburgare, varm korv, smörgåsar, bullar, läsk kaffe, the, drickchoklad, muffins, chokladkakor, godis och bananer.

FÄRSKVATTEN/EL
För påfyllning av dricksvatten finns ett antal färskvattentankar utplacerade på arenan och campingområdet. Det är förbjudet att koppla in elektriska apparater i de elcentraler som är till för arenans elförsörjning.
Laddningsstation för mobiltelefoner kommer att finnas i anslutning till arenan.

SOPHANTERING
Hjälp oss att hålla ordning på Arena 10MILA. Lägg avfallet i utplacerade sopkärl. Återvinningsbara PET-flaskor och AL-burkar ber vi om att dessa läggs i därför uppmärkta kärl.

BEVAKNING
Alla bör hjälpas åt att hålla uppsikt över obehöriga. Reagera om du ser något misstänkt. Vi rekommenderar att inte värdesaker lämnas obevakade. Lås bilar och husvagnar. Om någon drabbas av stöld, ring i första hand polisen på tel: 114 14 eller akut 112.

TOALETTER
Toaletter och urinoarer för publik och löpare finns i anslutning till arenan. Löpare i startområdet och växlingsområdet hänvisas till toaletter och urinoar i uppvärmningsområdet.

OMKLÄDNING, DUSCH OCH BASTU
Varmdusch 500 meter från målet. Bastu finns mot en avgift av 20 SEK. Biljetter köpes i kiosk vid bastun. Endast miljömärkta produkter får användas i duschen. Arrangören tillhandahåller duschtvål.

SJUKVÅRD/FÖRSTA HJÄLPEN
Första hjälpen finns på arenan från kl. 11.00 den 9 maj till tävlingens slut. Sjukvården på arenan finns i första hand till för tävlande. Publik och medföljande hänvisas till ordinarie sjukvård på Närakuten Löwet Löwenströmska Sjukhuset. Mottagningen är öppen alla dagar kl. 08.00 – 22.00 Telefon: 08-586 210 00. Närmaste akutmottagning är Danderyds sjukhus.
Det finns ingen sjukvårdsplats i tävlingsområdet. Dock är samtliga kontrollvaktsstationer, märkta med på kartan, samt kontrollvakter och vätskestationer utrustade med första förband och sambandsmedel.

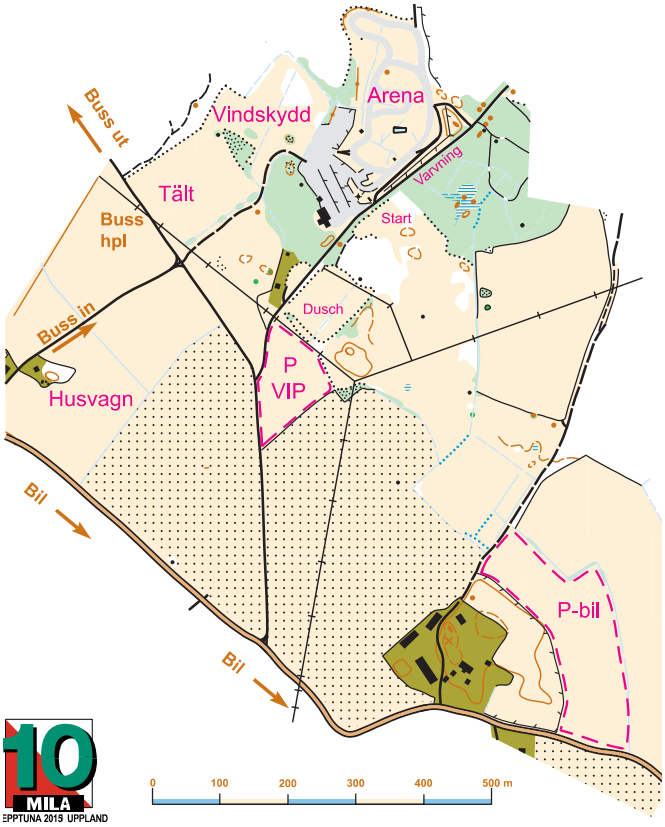
ÖVERDRAGSKLÄDER/KVARGLÖMT
Överdragskläder hanteras av respektive lag. Borttappad utrustning etc, kan efterfrågas i Informationen under tävlingsdygnet. Efter tävlingen finns namn på person som kan svara på frågor om tillvaratagen utrustning på hemsidan. Tillvaratagen utrustning kan återfås fram till 1 juni 2015. Eventuell fraktkostnad står mottagaren för. Därefter så kommer kvarglömt att skänkas till Röda korset second hand.

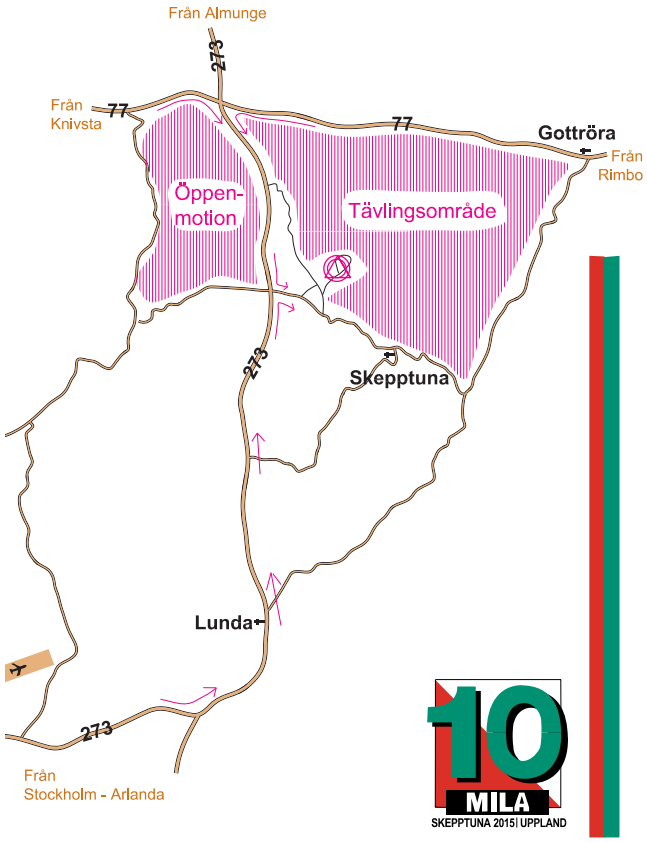
KONTAKTUPPGIFTER E-POST

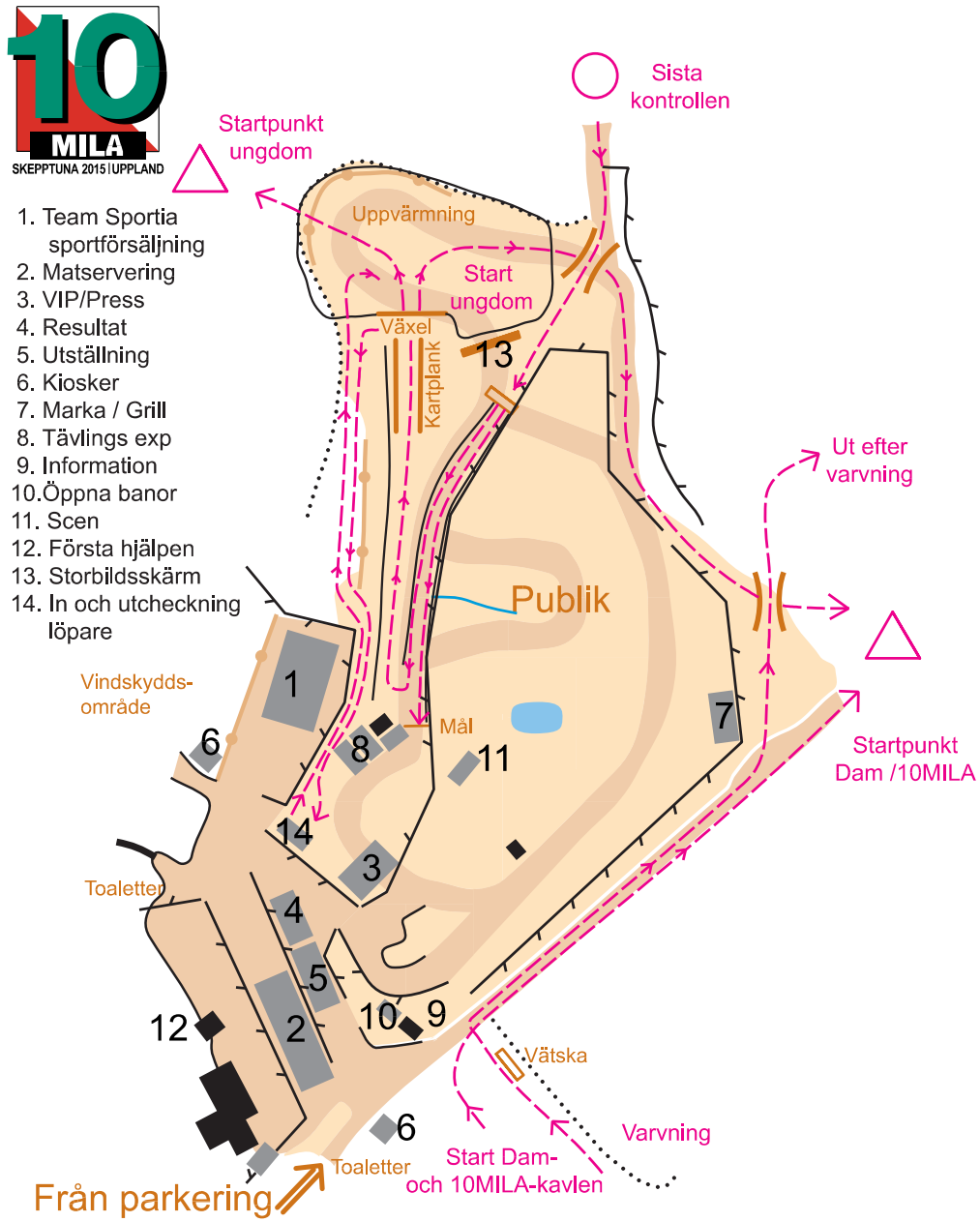
Tävlingsledning:	info2015@10MILA.se
Marknad/sponsring:	marknad2015@10MILA.se
Boendefrågor:	logi2015@10MILA.se

VÄLKOMNA!
Föreningen O-ringen i Uppland
L-100 IF • Länna IF • OK Borgen • OK Enen
OK Linné • OK Rodhen • OK Roslagen
Rånäs OK • Sigtuna OK • Vallentuna-Össeby OL

10 MILA
SKEPPTUNA 2015 | UPPLAND







1. Team Sportia sportförsäljning
2. Matservering
3. VIP/Press
4. Resultat
5. Utställning
6. Kiosker
7. Marka / Grill
8. Tävlings exp
9. Information
10. Öppna banor
11. Scen
12. Första hjälpen
13. Storbildsskärm
14. In och utcheckning löpare