

**10**  
**MILA**

**Nynäshamn  
2024**

**Preliminärt  
tävlingsPM**

publiceras på Eventor  
senast 26 april

**Hur mycket natt blir det?**

Sidan 3

**Hålltider för Tiomila 2024**

Sidan 5

**Tiomilaveteraner  
– i dubbel bemärkelse!**

Sidan 7

**Nytt träningsområde  
– samma kartritare och  
banläggare som på Tiomila**

Sidan 10

**Följ Tiomila-helgen  
från TV- soffan**

Sidan 10

**Nynäshamn**

4-5 maj 2024

Bulletin – #4 /2024



Foto: Peter Holgersson

# Tiomila 2024 – nästan tillbaka på samma deltagar- nivå som innan pandemin

849 lag anmälda vid anmälningstopp 2, vilket innebär drygt 6 300 löpare. Mer exakt, 268 lag i Ungdomskavlen, 274 i Damkavlen och 311 i Herrkavlen. Och några till blir det innan anmälningstopp 3, som är den 21 april.

Det är fler och mer av allt jämfört med Tiomila 2022 (Örebro). Fler Ungdomslag, fler Herrlag och fler damer. Och om vi jämför innan pandemin, Tiomila 2018 (Nynäshamn) så är antalet damer tillbaka på samma nivå, endast 190 färre herrar, och cirka 400 färre ungdomar! Det tillsammans med lag från 13 länder, har aldrig varit fler, borgar för en folkfest i Nynäshamn under Tiomila-helgen.

Vår övertygelse om att ”nya Tiomila” har hittat rätt med start av Tiomila-helgen lite senare på lördagen, inledande nattsträckor i Damkavlen och något kortare sträckor i Herrkavlen, bekräftas av antalet anmälda lag, vilket glädjer oss ofantligt. Men det även förpliktigar, vi kommer som arrangörer att göra vårt yttersta att såväl löpare och supporters lämnar Tiomila i år med ett leende på läpparna.

Men självklart kommer vi under årets Tiomila att lyssna med stora öron för att kunna förbättra Tiomilahelgen ytterligare. Inget är så bra att det inte kan bli bättre, och när omvärlden förändras måste Tiomila hänga med och förändras för att fortsätta vara en orienteringsfest för alla orienterare.

Nu med bara någon vecka kvar till startskottet går påminner jag alla om att ta del av PM, publiceras på Eventor senast fredag 26 april. Framförallt hur jakt-, våg- & omstart fungerar. Här vill vi att alla ska göra rätt. Och till dig som inte kan vara på plats i Nynäshamn säger jag bara – köp TV – sändningen, det blir 24 timmar med orienteringsgodis!

Välkommen till ”nya Tiomila” 4–5 maj!

*Christer Nordström, Tävlingsledare*

## Välkommen tillbaka!



Som en av de mest utmanande orienteringstävlingarna och Sveriges största orienteringsstafett är vi glada och stolta över att återigen få välkomna Tiomila till Nynäshamns kommun. En likvärdig tävling i tuff och utslagsgivande terräng ger de bästa förutsättningarna för en lyckad tävling, som dessutom är den 77:e i ordningen.

Vi ser verkligen fram emot att få välkomna alla deltagare och besökare till Nynäshamn – där havet och livet möts.

*Marcus Svinhufvud,  
kommunstyrelsen ordförande Nynäshamn*



## Hur mycket natt blir det?

Tiomila 2024 i Nynäshamn bjuder på ett helt nytt upplägg av Tiomilahelgen. Många funderar säkert på hur tävlingen kommer att gestalta sig för lagen som inte ligger i täten genom tävlingen. För att öka kunskapen och underlätta klubbarnas planering redovisar vi här tävlingsledningens bedömning av hur tävlingen kommer att utvecklas för hela startfältet. Vår kalkyl och planering bygger på resultaten från de senare Tiomilakavlarna, med en särskild tyngdpunkt på tiderna 2018 i Nynäshamn.

### Herrkavlen

Ledartiden efter sträcka 3 i herrarnas budkavle beräknas till 125 minuter. Inom en halvtimme därefter kommer drygt 100 lag att ha kommit i mål och efter en timme över 200 lag. Om vi utgår ifrån att drygt 300 herrlag deltar så beräknas vågstarten att omfatta cirka 100 lag. Lag som deltar i vågstarten är lag som vid tävlingens slut bedöms bli fem timmar eller mer efter segrande lag.

Vi beräknar att täten får gryning på sträcka 8, lag på plats 100 på sträcka 7 och lag på plats 200 på sträcka 6. För lag som sladdar rejält börjar ljuset komma under sträcka 5.

När herrarnas växel stänger bedömer vi att en bra bit över 200 lag gått ut på sträcka 10, det ska jämföras med 91 lag senast i Nynäshamn. Det är

dels en effekt av vågstarten men också att tävlings-tiden har minskats från i genomsnitt 64 minuter de senaste åtta åren till 54 minuter i årets kavle.

### Damkavlen

Med start klockan 21:30 kommer damernas första två sträckor att löpas helt i mörker.

Ledartiden efter sträcka 2 beräknas till 88 minuter. Inom en halvtimme därefter bör närmare hälften av lagen vara i mål och efter en timme 90 procent av lagen. Här vill vi reservera oss för att spridningen kan bli något större beroende på hur utslagsgivande starten i mörker blir.

Lag som deltar i vågstarten är lag som vid tävlingens slut bedöms bli 3 timmar eller mer efter segrande lag.

Även i damernas kavle bedömer vi att över 200 lag ska klara att gå ut på sista sträckan innan växeln stänger. Jämfört med tidigare år kommer det inte att vara någon större skillnad. Vågstarten underlättar för lagens i slutet av tävlingen att hänga med, men samtidigt har damernas tävling blivit tuffare.

*Välkomna till Tiomila 2024 i Nynäshamn  
Tävlingsarrangörerna Tiomila 2024,  
tillika Tiomilaföreningens ägare*

# NYNÄSHAMN – DÄR HAVET OCH LIVET MÖTS!

Vi är glada att välkomna dig till 10-mila och Nynäshamn. Du har framför dig en fantastisk tävling med utmanande terräng och natur. Kvarnängens IP blir samlingsplatsen med nära till det mesta. Bra att planera ditt boende redan nu.

När du är här, upptäck fördelarna med att bo i Nynäshamn. Kombinera småstadens trygghet med närhet till storstadens möjligheter. Här erbjuds havsnära boenden och ett aktivt liv. Bra kommunikationer ger också tillgång till hela Stockholms utbud. Upptäck Nynäshamn, där havet och livet möts.

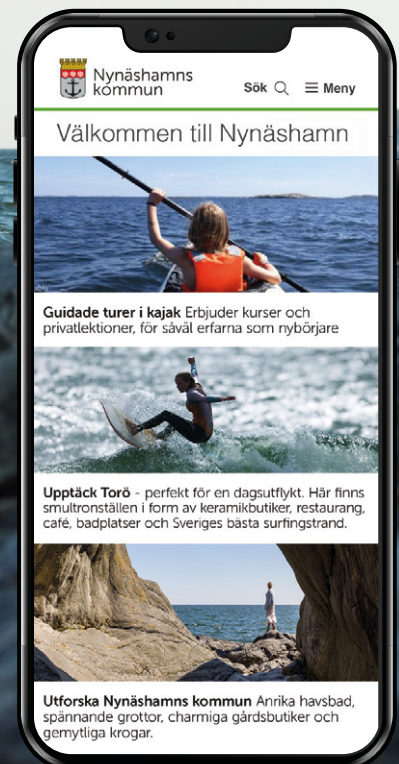
[nynashamn.se/uppleva](https://nynashamn.se/uppleva)



# NYNÄSHAMN



ilovenynashamn



# Hålltider för Tiomila 2024

Fredag 3 maj 2024	
13.00–19.00	Öppna banor på arenan
18.00–19.00	Tiomila-TV med uppsnack, intervjuer och lite mer med Per Forsberg och gäster. Ses utan kostnad via <a href="http://www.tiomila.se">www.tiomila.se</a>
Lördag 4 maj 2024	
10.00	Tiomilaarenan öppnar med bla Infocenter (hämtning av lagkuvert) och Öppna banor
14.00	TiomilaTV startar sändningen (se mer info på annan plats i Bulletin 4)
14.00	Invigningsceremoni
14.30	Start Ungdomskavlen
15.18	Ledande lag i Ungdomskavlen beräknas växla efter sträcka 2
16.03	Segrande lag i Ungdomskavlen beräknas i mål
16.50	Prisutdelning Ungdomskavlen
17.15	Omstart Ungdomskavlen
17.30	Start Herrkavlen
19.35	Ledande lag i Herrkavlen beräknas växla efter 3 sträckor
20.48	Solen går ner
21.30	Start Damkavlen
22.59	Ledande lag Damkavlen beräknas växla efter sträcka 2
23.30	Ledande lag Herrkavlen jaktstartar, sträcka 4 / Långa natten
Söndag 5 maj 2024	
00.30	Vågstart i Herrkavlen, sträcka 4 / Långa natten
01.00	Ledande lag Herrkavlen beräknas växla efter sträcka 4
03.13	Ledande lag Herrkavlen beräknas växla efter sträcka 7
04.40	Solen går upp
06.31	Segrande lag i Herrkavlen beräknas i mål
07.00	Ledande lag i Damkavlen jaktstartar, sträcka 3 / Långa dagen
08.00	Vågstart i Damkavlen, sträcka 3 / Långa dagen
08.12	Ledande lag i Damkavlen beräknas växla efter sträcka 3
10.20	Segrande lag i Damkavlen beräknas i mål
11.00	Omstart Herrkavlen
11.02	Prisutdelning i Dam- & Herrkavlen samt Avslutningsceremoni
12.00	Omstart Damkavlen
14.30	Målet stänger



## Sportförsäljning. Mat&dryck. Grill. Fika...

Du kommer aldrig att behöva vara sugen på fika eller hungrig under Tiomila-helgen. Likaså har Pölder Sport öppet (i ishallen) med mängder av bra erbjudanden.

	Fredag	Lördag	Söndag
Pölder Sport	16.00–19.00	10.00–00.30	06.00–14.00
Cafeteria Ishallen	16.00–19.00	–	–
Matservering Ishallen	–	12.00–22.00	10.00–14.00
Kiosk Arenan	–	10.00–24.00	00.00–14.30
<i>Food trucks</i>			
Viltkebab	15.00–19.00	11.00–22.00	08.00–14.00
Laxtösen	–	11.00–22.00	08.00–14.00
Fru Jennys Gofika	–	11.00–20.00	06.00–14.00

Mer info finner du i Mat&DryckPM som publiceras på Eventor.

# Vad betyder jaktstart, vågstart och omstart?



**Vågstart** sker gemensamt i Herrkavlen kl 00.30 och i Damkavlen kl 08.00 för de lag som är 60 minuter eller mer efter ledande lag i mål innan uppehållet.

För lag som deltar i vågstarten avgörs den slutgiltiga placeringen av total tävlingstid. Ett lag som deltar i vågstarten kan passera ett lag som deltar i jaktstarten.

**Omstart:** Herrlag som inte hunnit växla ut på sträcka 10 senast kl 10.55 hänvisas till omstarten kl 11.00 för att löpa återstående sträckor; damlag som inte hunnit växla ut på sträcka 6 senast kl 11.55 hänvisas till omstart kl 12.00 för återstående sträckor.

Lag som deltar i omstarten kan endast påverka slutplaceringen gentemot lag som omstartat på samma sträcka.

## Regler för jaktstart, vågstart och omstart

När kavlen återupptas efter uppehållet i Herr- respektive Damkavlen startar löparna utifrån resultatet vid målgång innan uppehållet.

**Jaktstart** sker för de lag som är mindre än 60 minuter efter första lag i mål innan uppehållet. Ledande lag jaktstartar i Herrkavlen kl 23.30 och i Damkavlen kl 07.00

## Regler för lag som utgått ur tävlingen

Det kommer att finnas flera möjligheter att fortsätta utom tävlan för lag som utgått, mer detaljerad information om detta kommer i tävlings-PM

## Rutiner vid respektive start

För ytterligare information om startprocedurer med mera, hänvisas till TävlingsPM.

# LUMONITE



## 15% RABATT



\*Gäller alla LUMONITE-produkter, även nedsatta priser och paketpriser. Giltig t.o.m. 12 Maj 2024

Våra pannlampor genomsyras av våra värdeord som är **Kvalité, Användarvänlighet och Prestanda**. Vi lägger stort fokus på att lampan inte bara ska lysa starkt när den tänds eller kort stund efter, utan vi utvecklar lampor som håller hög ljusprestanda konstant, detta är möjligt tack vare vårt fina ljuslaboratorium som kan ses på bilden nedan.

## 5 ÅRS GARANTI



Official  
Headlamp  
Partner



INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

## LUMONITE



## Tiomilaveteraner – i dubbel bemärkelse!

Tiomila fyller 80 år i år och årets upplaga är nummer 77. Här delar vi med oss av två verkliga Tiomila-veteraner som har sprungit fler än 40 Tiomilor. Vad driver dom att fortsätta springa ännu fler Tiomila. Och var det bättre förr?

Här delar Carina Johansson och Micke Wehlin med sig av sina både bästa och sämsta Tiomila-minnen och mycket mer. Carina har gjort 41 Tiomilor och Micke har 43 på sitt cv. Och fler blir det efter årets Tiomila.

### Vad är det som är så speciellt med Tiomila?

*Carina:* Äventyret den mytomspunna budkavlen som jag hört talas om sen jag var barn. Samhörigheten med laget att träffa alla kompisar från andra klubbar. Att det är den första, stora tävlingen efter en lång vinter.

*Micke:* För mig har Tiomila varit en viktig motivationshöjare under vinterträningen. Speciellt som junior och ung senior.

Året var 1972 och jag var 10 år och av en slump såg tiomilamålgången på TV och min klubb (Norrköpings AIS) sprang i mål 150 m efter segrarlaget på en andra plats. Det var mitt första minne av Tiomila. Det satte sina spår. Under ungdomsåren åkte vi upp hela vägen till Stockholm och sprang en ungdomstävling på lördagen innan tiomila och på eftermiddagen/kvällen såg vi starten och följde tävlingen ytterligare någon sträckainnan vi reste hem. Redan då fick jag en känsla av att Tiomila är något speciellt. Allt var stort och det var så många där som kämpade. Och inte minst högtalarrösten. Jag får fortfarande en härlig känsla när jag hör gamla tiomila klipp på Youtube från 70 och 80-talet där man hör speakern.

### Ditt bästa Tiomila-minne?

*Carina:* Den första 2-mila i Tyresta by, jag var 13 och väldigt nervös. Det gick bra men jag har de kommer inte ihåg så mycket av orienteringen, jag vet att jag sprang och sprang. Det var ett otroligt stort ögonblick att få vara med i laget för OK Skogsmårdarna. Sen 1983 i Skeppsta när jag var med i Hagabys lag som kom 8, det var också stort för mig.

*Micke:* Bland många bra minnen. 1984. Min klubb Norrköpings AIS gör en fantastisk insats och blir 23:a. Alla lyfter sig utom en i laget.

### Ditt sämsta Tiomila- minne?

*Carina:* I Södertälje 1990 på första sträckan när jag tappat bort mig till första kontrollen, det var inte roligt varken för mig eller mitt lag, IFK Tumba.

*Micke:* 1984. Jag är den som springer sämst i laget (långa natten). Det svider fortfarande.

### Vilken sträcka har du sprungit flest gånger? Varför?

*Carina:* Jag har sprungit alla olika sträckor, har tycks bäst om första och sista, då de är mest avgörande.

*Micke:* Jag har sprungit mest nattsträckor varav 5 gånger långa natten. Som stabil nattlöpare var det ett givet val. Jag har för övrigt sprungit alla sträckor utom första sträckan. Det är väl ett mål att gör framöver.

Fortsättning på nästa sida ►

### Vad är bästa sträckplaceringen, respektive lagets placering?

*Carina:* Bästa lag placeringen är 8 med Hagaby, hade även bästa sträck placeringen där.

*Micke:* Jag har väl vunnit en och annan sträckagenom åren. Jag har vunnit tävlingen 5 gånger och på pallen ytterligare 5 gånger.

### Var det bättre förr?

*Carina:* Nej jag tycker inte tävlingen var bättre förr, även om jag var bättre då. Det är bra med storbildsskärm, tv-produktion och tracking, för att fler ska kunna följa med. Även om radion alltid varit magisk. Sen är det bra att testa nya grepp med nattsträckor och flera sträckor för damerna för att få det mera jämlikt.

*Micke:* Nja, det mesta är bättre nu. Det ända jag kommer på som var bättre förr, att det fanns fler löpare som klarade av att springa längre sträckor.

### Förväntningar på årets Tiomila?

*Carina:* Att det ska bli tuffa och rättvisa tävlingar och att alla ska få uppleva äventyret.

*Micke:* Jag ser fram mot att springa i år. Jag gillar terrängen. När det gick i Nynäshamn senast sprang jag sista sträckan och fick njuta en lång stund i den fina terrängen.

### Dina förväntningar på dig själv och ditt lags prestation i år?

*Carina:* Min klubb har många duktiga yngre som jag hoppas får till bra lopp, för egen del hoppas jag få vara med i ett lag och göra ett bra lopp för Tumba Mälärhöjden OK.

*Micke:* Jag ser fram emot att njuta av atmosfären i skogen och på arenan och känna pirret i magen innan starten.

I år kör vi ett kombolag med Finspångs SOK och målsättning är att undvika den andra omstarten.

### Vad betyder Tiomila för dig och din klubb?

*Carina:* Tiomila är en samlande kraft för klubben och ett säkert tecken på att säsongen äntligen är igång. En motivator för att träna på i mörka vintern. Här är även lagledare och tränare en viktig faktor för lagandan.

*Micke:* När jag sprang i Södertälje var Tiomila den viktigaste orienterings- händelsen under året. Mycket av träningen på vintern var inriktad mot Tiomila. Att vinna Tiomila är väl en det största som en klubb kan göra i Sverige. Redan när jag var junior var Tiomila det givna samtalsämnet i bastun efter vinterns många träningspass. Jag minns att vi gjorde nya laguppställningar varje

gång där i bastun. Tiomila har gjort många träningspass mycket lättare att genomföra.

### Hur tycker du Tiomila ska fortsätta utvecklas för att vara relevant?

*Carina:* Det är bra med de nyheter som kommit i år, viktigt att följa upp hur det upplevs av löparna så att så många lag som möjligt kommer och springer.

*Micke:* Det är viktigt att hitta en balans så både elit och bredd attraheras av Tiomila.

### Har ditt Tiomila- engagemang smittat av sig på ditt/dina barn?

*Carina:* Ja till 50 procent, äldsta dottern är med och deltar i år som många gånger tidigare med sin klubb Centrum OK.

*Micke:* Ja, båda barnen har sprungit många gånger.

Finns det några därute som har fler Tiomila på sitt cv än Carina och Micke. Och springer även i år.

Mejla oss på [info@tiomila.se](mailto:info@tiomila.se) och berätta!

**TRUE STORY**

Scan code to get **FREE DESIGN** offer

**CUSTOM DESIGN EXPERTS**





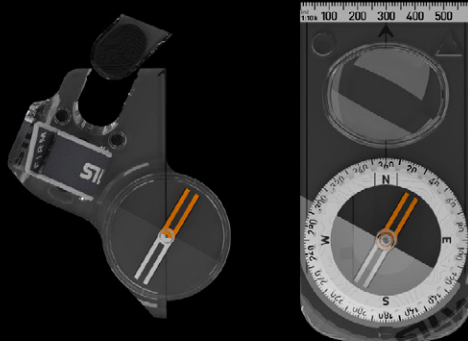
Upptäck vårens  
sköna nyheter!

På [shop.ullmax.com](https://shop.ullmax.com) eller direkt via QR-koden.

ULLMAX®

**SILVA**

## ORIENTERINGSKOMPASSER I VÄRLDSKLASS



Orienteringskompasserna Arc Jet och Spike Jet är utvecklade tillsammans med världsstjärnan Tove Alexandersson och insikter från 2000 orienterare i Svenska Orienteringsförbundet. Både Arc Jet och Spike Jet har den snabba, stabila och precisa kompassnålen Jet 2.0.

[www.silvasweden.com](https://www.silvasweden.com)

## Tiomila WebbTV

För dig som inte har möjlighet att vara på plats på tävlingsarenan kan du följa Tiomila 2024 live via Tiomilas webbTV- sändningar från Nynäshamn. Vi erbjuder sändningar både på svenska, engelska och finska.

### Tiomila webb-TV på svenska

#### **Fredag 3 maj – Uppsnack**

Mellan kl 18.00–19.00 är det uppsnack, intervjuer och lite mer med Per Forsberg och gäster inför Tiomila-helgen. Gratis sändning via Tiomilas webb eller Facebook

#### **Lördag 4 maj – söndag 5 maj – Tiomila-budkavlarna**

Sändningen startar kl 14.00 på lördagen och pågår drygt 24 timmar till söndag kl 14.00.

Ungdomskavlen, start kl 14.30

Herrkavlen, start kl 17.30

Damkavlen, start kl 21.30

**24 timmar orienteringsgodis** med fokus på budkavlarna. Självklart analyser, kommentarer och intervjuer från arenan. Per Forsberg leder sändning och Sara Hagström är expertkommentator större delen av sändningen. Utöver ett antal både fasta kameror och "löpande kameramän" på alla sträckor blir det GPS-tracking av de främsta lagen. Dock ingen GPS- tracking i Ungdomskavlen. Fasta kameror vid mål och i skogen ger dessutom möjlighet att följa den egna klubbens lag.

**I år erbjuds en reklamfri webbTV-sändning till en kostnad av 259 kronor.** Information om hur du köper sändningen publiceras på [www.tiomila.se](http://www.tiomila.se) länk senast 16 april. Sändningen på svenska kostar 259 kronor.



### Tiomila webbTV på engelska och finska

I samarbete med Internationella Orienteringsförbundet (IOF) erbjuder vi även sändningen på engelska eller finska från Tiomila-budkavlarna, lördag 4 maj – söndag 5 maj. Engelsk kommentatorer på plats är Katherine Bett och Jonas Merz. Finska kommentatorer är Timo Saarinen och Rina Kuseelo.

Information om hur du köper sändningen på engelska och finska och pris finns på IOF TV-länk: <https://tv.orienteeing.sport>.

## Nytt träningsområde i Nynäshamn

Miss inte att planera träningar veckorna och dagarna innan Tiomila i tävlingsliknande terräng runt Nynäshamn och som är öppna för bokning till och med 5 maj. Träningsområde "Lövhagen" har banor designade av Tiomilas banläggare Fredrik Hedin och samma kartritare som ritat årets Tiomilakarta.

Träningskartor och information bokas via [tiomila.se/2024/traning](http://tiomila.se/2024/traning).



# Arenakarta för Tiomila 2024

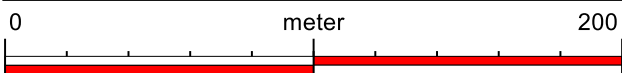
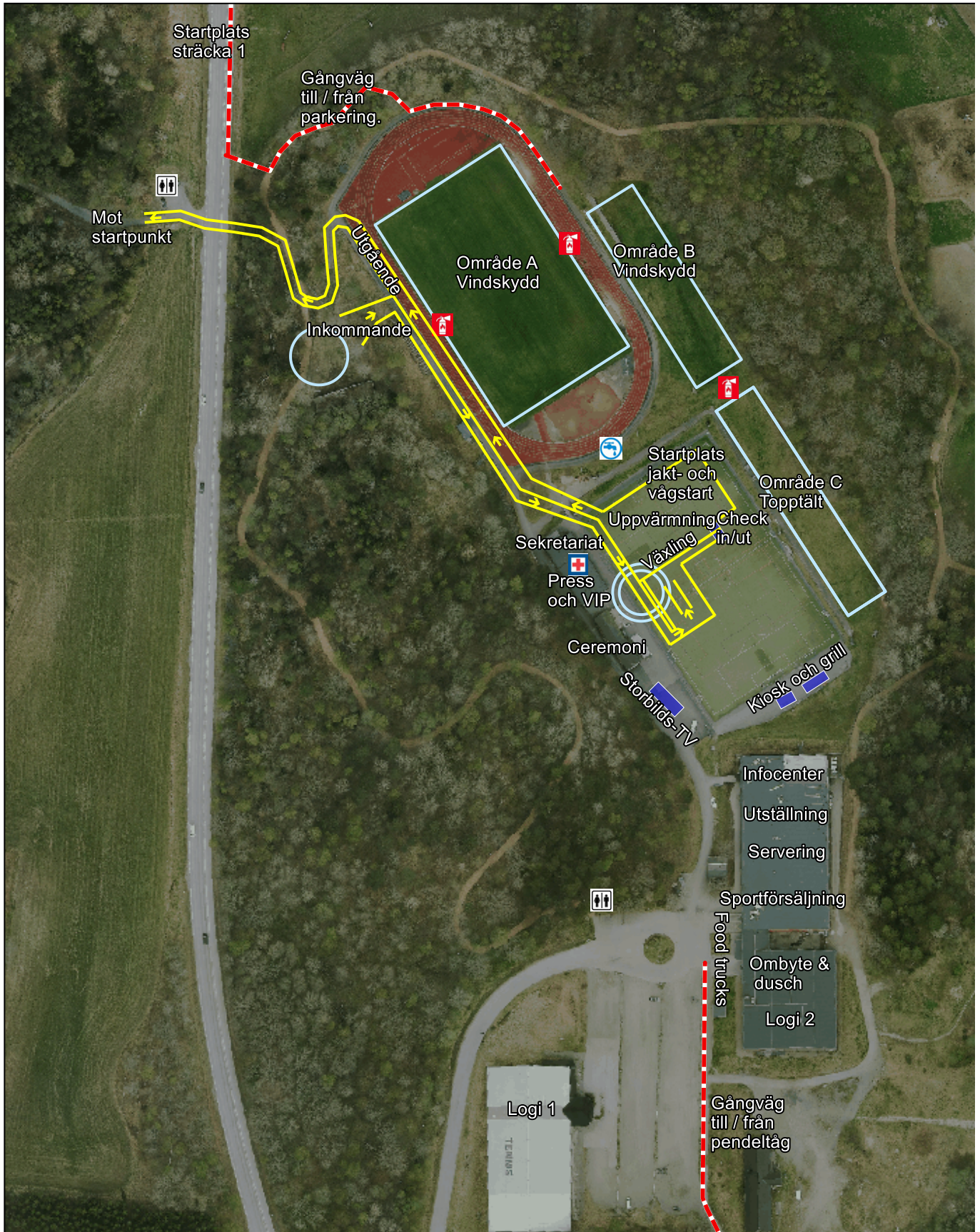


Foto: Peter Holgersson



Upptäck VJ's nya trail running skor

**LIGHTSPEED**  
pris 2299 kr.

**MAXx2**  
pris 1999 kr.

**SPARK**  
Erbjudande 10-MILA pris  
**1199 kr.**  
(Ord. pris 1649 kr.)

**10 MILA**

15% rabatt på hela sortimentet  
med koden: 10mila24

umarasports.com

**//polder.se**  
SPORT  
SPECIALISTER PÅ SPORT - ÅRET RUNT

**VI SES PÅ 10MILA 2024**

Fram tills dess hittar du allt för orientering,  
längdåkning och löpning hos oss på:  
**polder.se**

Läs mer på Tiomilas  
hemsida:

**10 MILA**  
Nynäshamn  
2024

Grafisk form: Lotta Klöverbäck



**SILVA**



**ULLMAX®**



**UMARA**



Nynäshamns  
kommun