

# Tävlings PM (preliminärt)

Slutgiltigt TävlingsPM publiceras på Eventor senast 3 maj.

## SAMLING/ARENA

Kvarnängens Idrottsplats, Nynäshamn, sex mil söder om Stockholm. Vägvisning från väg 73 straxt norr om Nynäshamn. Avstånd parkering-arena cirka 1 500 meter, barnvagnsvänlig väg. Bussavsläpp/lastning cirka 700 meter från arenan. Läs mer i Trafik& Parkerings PM på Eventor.

Fungerar utmärkt att åka pendeltåg (linje 42 & 43) från Stockholm Central till Nynäsgård. Därifrån cirka 1 500 meter till arenan. Se tågtider på [www.sl.se](http://www.sl.se).

## INFOCENTER

Infocenter finns på övre våningen i ishallen, se arenakarta, är öppen fredag 3 maj, kl 15.00-19.00, lördag 4 maj, kl 10.00-20.00, söndag 5 maj, kl 12.00-14.00. Här hämtas klubbpåsar innan tävlingen samt utdelning av tävlingskartor efter tävlingen. Infocenter ger även allmän information om tävlingen och logi inom arenaområdet.

## KLUBBPÅSE

Klubbpåse, för respektive kavle, med nummerlappar, ev hyrda SI-brickor, lagledarkort (ger tillträde till växlingsområde), hämtas i Infocenter. Klubbpåsen innehåller även sopsäck som efter tävlingen lämnas vid närmaste sopstation på arenan.

Föreningens samtliga avgifter måste vara betalda till arrangören innan klubbpåse lämnas ut. Har betalning skett veckan innan Tiomila- helgen ska kvitto på betalningen visas när klubbpåsen hämtas. Betalning på plats kan ske med Swish eller med de vanligaste kredit/betalkorten.

## LAGUPPSTÄLLNING

För samtliga budkavlar ska laguppställning med namn registreras i Eventor senast lördag 4 maj, kl 10.00.

Nummer på SI-brickor ska ej anges eftersom dessa knyts till respektive löpare vid incheckning till start- och växlingsområdet.

Lagändringar kan därefter göras i Tävlingsexpeditionen, se arenakarta, fram till 1 timme innan start för respektive sträcka.

## KOMBINATIONSLAG, TILLFÄLLIGA

### LAG & LÖPARBANK, SAMTLIGA BUDKAVALAR

Vi tillåter kombinationslag enligt SOFTs tävlingsanvisningar.

Vi tillåter även tillfälliga lag som ej är anslutna till Svenska Orienteringsförbundet (SOFT). Om det i sådant lag finns löpare som är medlemmar i förening ansluten till SOFT ska denna löpare ha tillstånd från sin förening att delta i det tillfälliga laget.

Löparbank finns på [www.10mila.se](http://www.10mila.se) under Tävling/Löparbank. Där kan löpare söka lag och lag söka löpare!

## DELTAGANDE I FLERA BUDKAVALAR

Det är tillåtet för flickor som sprungit Ungdomskavlen att delta i Damkavlen och Herrkavlen.

Det är tillåtet för pojkar som sprungit Ungdomskavlen att delta i Herrkavlen.

Det är tillåtet för damer som sprungit Damkavlen att delta i Herrkavlen. Det är inte tillåtet för damer att först springa Herrkavlen och därefter Damkavlen.

Det är INTE tillåtet att delta i samma budkavle flera gånger.

Ovan förutsättningar är överenskomna med SOFT. Öppna banor får springas utan restriktioner.

## LAGLEDARE

Varje lag har möjlighet att ha en lagledare, mot uppvisande av lagledarkort, på plats i växlingsområdet under respektive budkavle. Lagledarkort finns i klubbpåsen.



## Sträcklängder/start- och växlingstider m.m.

### Ungdomskavlen

Start: kl 14.30. Målgång: cirka kl 16.03. Kartplank/växeln stänger: kl 17.10. Omstart: kl 17.15.

Str	Banlängd	Stigning	Sträcktid ledarlag	Start	Mål	Gaffling	Kartstorlek
1	3,5	110	00:21	00:22	00:43	Gafflad	A4
2	3,8	110	00:25	00:43	01:08	Gafflad	A4
3	2,8	65	00:20	01:08	01:28	Rak	A4
4	4	120	00:25	01:28	01:54	Gafflad	A4

I Ungdomskavlen får ungdomar upp till DH -16 delta. Minst två sträckor ska i sin helhet springas av flickor. På sträcka 2 och 3 får två löpare delta på respektive sträcka. Sträcka 4 är i år öppen för både flickor och pojkar.

### Herrkavlen

Start: kl 17.30. Målgång efter 3 sträckor: cirka kl 19.35. Jaktstart, ledande lag: kl 23.30. Vågstart: kl 00.30.

Omstart sträcka 4: kl 00.30. Målgång: cirka kl 06.31. Kartplank/växeln stänger: kl 10.55. Omstart: kl 11.00.

Målet stänger: kl 14.30

Str	Banlängd	Stigning	Sträcktid ledarlag	Start	Mål	Gaffling	Dag/natt	Vätska	Kartstorlek
1	7,1	240	00:42	17:30	18:12	Gafflad	Dag	Nej	A3
2	7,2	230	00:44	18:12	18:57	Gafflad	Dag	Nej	A3
3	5,9	200	00:36	18:57	19:33	Gafflad	Dag	Nej	A3
4	14,3	430	01:30	23:30	01:00	Rak	Natt	Ja	A3++ *
5	5,8	185	00:38	01:00	01:38	Gafflad	Natt	Nej	A3
6	6,4	210	00:42	01:38	02:20	Gafflad	Natt	Nej	A3
7	7,5	240	00:49	02:20	03:10	Gafflad	Natt	Nej	A3
8	7,8	270	00:50	03:10	04:00	Rak	Natt/gryning	Ja	A3
9	10,5	350	01:03	04:00	05:03	Gafflad	Gryning/dag	Ja	A3++
10	12,7	440	01:16	05:03	06:20	Gafflad	Dag	Ja	A3++

### Damkavlen

Start: kl 21.30. Målgång efter 2 sträckor: cirka kl 22.59. Jaktstart, ledande lag: kl 07.00. Vågstart: kl 08.00.

Omstart sträcka 3: kl 08.00. Målgång: cirka kl 10.20. Kartplank/växeln stänger: kl 11.55. Omstart: kl 12.00.

Målet stänger: kl 14.30

Str	Banlängd	Stigning	Sträcktid ledarlag	Start	Mål	Gaffling	Dag/natt	Vätska	Kartstorlek
1	6,8	230	00:48	21:30	22:18	Gafflad	Skymning/ natt	Ja	A3
2	5,3	160	00:38	22:18	22:57	Gafflad	Natt	Ja	A3
3	10,1	350	01:10	07:00	08:10	Rak	Dag	Ja	A3
4	5,6	190	00:39	08:10	08:49	Gafflad	Dag	Nej	A3
5	6	200	00:40	08:49	09:30	Gafflad	Dag	Nej	A3
6	7,4	240	00:48	09:30	10:18	Gafflad	Dag	Ja	A3

## STARTNUMMER

Startnummer för de 150 bästa lagen i Dam- & Herrkavlen samt 100 bästa lagen i Ungdomskavlen är utifrån placering i Tiomila 2023. Vakanta nummer bland dessa fylls ut av arrangören. För övriga lag är startnumret lottat. Se Eventor för startlista.

## NUMMERLAPPAR

Nummerlappen är självhäftande och ska vara synlig i sin helhet under hela sträckan.

Streckkoden på nummerlappen måste vara oskadad för avläsning vid ingång till start- & växlingsområdet.

Nummerserier: Herrkavlen, 1-399, Damkavlen, 401-699, Ungdomskavlen 701-999.

## KLÄDSEL

Det är löparens ansvar att klädseln är korrekt enligt SOFTs tävlingsregler. Spikskor får ej användas, skor med metalldubb får användas.

## TERRÄNGBESKRIVNING

Till stor del vildmarksterräng med ett flertal rejäla höjdparter med höga branter. Detaljrik, delvis komplicerad kurvbild och många flyttblock. I området längst söderut är terrängen mer varierad, med mer eller mindre igenvuxen kulturmark mellan höjdpartierna. Ett mindre antal vägar och stigar finns utspridda över hela tävlingsområdet, i området närmast arenan förekommer stigar mer frekvent, men med en klar vildmarkskänsla. Mindre sankmarker och sumpskog förekommer över hela tävlingsområdet som i huvudsak består av blandskog. Tävlingsområdet har måttligt till kraftigt kuperad sönderskuren terräng. Framkomligheten är generellt god men begränsas på några områden av stenbunden terräng och grönområden. Under de senaste veckorna har ett fåtal döda granar, angräpnade av granbarkborre blåst omkull, löpbarheten i dessa områden är därav något begränsad.

## KARTA

Digitaltryckt karta (ej offset) från SOFT certifierad kartutskrivare. Skala 1:10 000, förutom Ungdomskavlen som har skala 1:7 500. Ekvidistans 5 meter. Kartan reviderad 2023 av kartritaren Roger Åsberg. Kontrollbeskrivningar är tryckta på kartan. Kodsiffror finns även intill kontrollringen. Radio/TV- kontroller är inte angivna på kontrollbeskrivningen.

Alla sträckor har inte vätskeplatser är markerade på kartan, löpare kan därför passera vätskeplatser som är avsedd för annan sträcka. Nödnummer (till första hjälpen på arenan) är tryckt på kartan.

Förbjudna områden med heldragen linje är markerade med heldragen blå/gul snitsel i terrängen. Förbjudna områden med streckad linje är markerade med hängande blå/gul snitsel.

Otydliga stigar är förstärkta med vit snitsel, berör ungdomskavlen.

## KONTROLLER

Kontrollerna är utmärkta med orange/vit skärm samt på nattkontrollerna även med reflex. Vid varje kontroll finns minst två stämplingsenheter (SI-enhet).

Kontrollens kodsiffror är angivna på varje SI-enhet. Höjden på kontrollställningarna är cirka 60-70 cm. Kontrollera kodsiffran noga, det är tätt mellan kontrollerna i vissa områden. Vissa kontroller är bemannade.

## STÄMPLINGSSYSTEM

SportIdent (SI) används som kontrollenhet i samtliga budkavlar. Max antal kontroller på en sträcka är 26 stycken.

Samma SI-bricka får endast användas på en sträcka, oavsett budkavle.

Vid stämpling är det löparens ansvar att försäkra sig om att ljus- & ljudsignal fås från kontrollenheten som då bekräftar att stämplingen är godkänd. Om så inte sker, stämpla vid kontrollenheten intill.

## SOLENS UPP- OCH NEDGÅNG I NYNÄSHAMN

Solen går ner lördag 4 maj, kl 20.48.

Solen går upp söndag 5 maj, kl 04.40.

## TRACKING MED GPS-SÄNDARE

GPS-tracking används på samtliga sträckor i Dam- och Herrkavlen. Det är obligatoriskt att bära GPS- sändare för löpare i utvalda lag i Dam- och Herrkavlen, annars utesluts laget omgående.

Vilka lag i Dam- och Herrkavlen som ska bära GPS-sändare anges i Eventor samt anslås vid incheckningen. Lag som ska bära GPS-sändare kan ändras under respektive budkavle, uppdatering meddelas av speaker samt anslås vid incheckningen. GPS-sändare inklusive väst hämtas vid incheckningen till växlingsområdet senast 20 minuter innan beräknad start/växling. GPS-sändare samt väst återlämnas direkt efter målgång och avläsning av SI-bricka. Ej återlämnad GPS-sändare och väst faktureras berörd klubb med 1 800 SEK.

## VÄTSKA

[UMARA](#) sportdryck och vatten erbjuds på sträckorna 4, 8, 9 och 10 i Herrkavlen samt 1, 2, 3 och 6 i Damkavlen. Vätskeplatserna är markerade på kartan. UMARA sportdryck och vatten erbjuds även efter målgång.

## START/VÄXLING

Incheckning för samtliga löpare sker vid ingången till växlingsområdet, se arenakarta, löparen ansvarar själv för att "tömma" SI-brickan innan incheckning. Vid incheckningen knyts SI-brickan till löpare, sträcka och startnummer genom att streckkoden på nummerlappen scannas. Efter incheckning får löparen inte lämna start- och växlingsområdet.

Incheckning för sträcka 1, samtliga budkavlar, ska ske enligt nedan. Fällan till startplatsen, från incheckningen, öppnar 15 minuter innan start. Löparna ska senast 5 minuter innan start stå uppställda vid nummer

motsvarande lagets startnummer. Avstånd mellan incheckning och startplats är 500 meter. Följ startspeakers anvisningar.

Lagledare i ungdomskavlen får följa med till startplatsen, men ska lämna den senast 5 minuter innan start. Inga lagledare i Dam- och Herrkavlen vid startplatsen.

Budkavle	Starttid	Incheckningstid
Ungdomskavlen	kl 14.30	kl 13.45-14.15
Herrkavlen	kl 17.30	kl 16.45-17.15
Damkavlen	kl 21.30	kl 20.45-21.15

Inför växling får endast nästkommande sträckas löpare samt lagledare, befinna sig i växlingsområdet. Toaletter, bildskärmar med förvarnade lag och terminaler för passertider finns i växlingsområdet. Överdragskläder hanteras av respektive lag.

## VÄXLING

Det finns två fällor på upploppet, skyltar visar vilken fälla som ska användas.

Fälla 1: Tät- och målfälla. I denna fälla, som ligger till höger i löpriktningen, springer tätlagen in till växel och samtliga lag vid målgång.

Fälla 2: Växlingsfälla. I denna fälla, som ligger till vänster i löpriktningen, springer övriga lag in till växel.

Samtliga löpare målstämplar direkt efter mållinjen.

Utebliven målstämpling innan växling sker medför diskvalificering.

Efter målstämplingen lämnar löparen kartan till funktionär och fortsätter till kartplanket där nästa sträckas karta tas och lämnas över till nästa sträckas löpare. Löparen ansvarar för att rätt karta tas och överlämnas vid växlingen. Saknas en karta vid växling hämtas en ny karta i slutet av kartplanket.

## Ungdomskavlen växling

Växel 1: Löpare på sträcka 1 kommer till växling och tar på kartplanket plastfickan märkt STR 2, som innehåller två kartor. Löparen lämnar över dessa två kartor till utgående löpare som springer iväg samtidigt. Den tomma plastfickan lämnas till funktionär på väg till startpunkten, om bara en löpare springer sträcka 2 lämnas även den överblivna kartan till funktionär på väg till startpunkten.

Växel 2: Den löparen i laget på sträcka 2 som kommer först in till växel tar på kartplanket plastfickan märkt STR 3, som innehåller två kartor. Löparen lämnar över dessa två kartor till utgående löpare som springer iväg samtidigt. Den tomma plastfickan lämnas till funktionär på väg till startpunkten, om bara en löpare springer sträcka 3 lämnas även den överblivna kartan till funktionär på väg till startpunkten.

Om laget har två löpare på sträcka 2 och/eller sträcka 3 och löparen som kommer till växling som nummer två ser då att det på kartplanket står STR 3, eller att det inte finns några kartor, vilket innebär att växling redan skett. Då går den direkt till utcheckning.

Om den löparen som först målstämplar (om laget har två löpare på sträckan) på sträcka 2 eller 3 har stämplat fel kommer laget att diskvalificeras, även om den andra löparen har stämplat rätt.

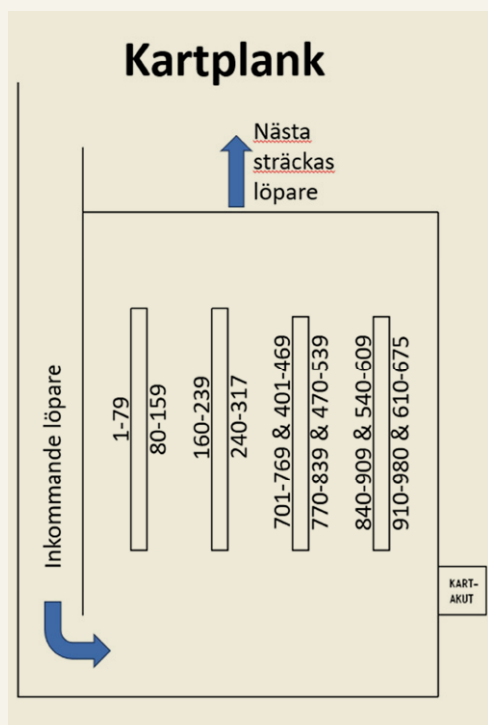
## MÅLGÅNG

Det finns två fällor på upploppet, vid målgång ska samtliga lag använda fälla 1, som ligger till höger i löpriktningen.

Målstämpling sker direkt efter mållinjen. För de främsta lagen i respektive kavle avgör vid behov måldomare placeringen, inte målstämplingen.

## KARTPLANK

Var noga med att ta rätt karta från kartplanket. Om din karta saknas på kartplanket, säg till funktionär och spring till "kartakuten", se nedan skiss, för att få ny tävlingskarta. Ingen tidskompensation ges. Du som råkar ta fel karta, lämna den direkt till en funktionär.



## JAKTSTART & VÅGSTART

Jaktstart sker för lag som är mindre än 60 minuter efter första lag i mål innan uppehållet.

Lagen jaktstartar den tid de är efter ledande lag innan uppehållet.

Vågstart, sker gemensamt för lag som är 60 minuter eller mer efter första lag i mål innan uppehållet. Lag som utgått eller diskvalificerats kan också delta i vågstarten.

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.

Incheckning sker på samma plats som för alla övriga sträckor. Upprop och startplats för löpare som deltar i jakt- & vågstart är i norra delen av uppvärmningsområdet, se arenakarta.

Jaktstartlista respektive vågstartlista, publiceras på <http://online.10mila.se> samt Eventor.

### Jaktstart

Första jaktstart sker i herrkavlen kl 23.30 och i damkavlen kl 07.00. Löpare som ska jaktstarta ska vara incheckade och på plats vid jaktstarten senast 10 minuter innan starttid. Därefter sker följande:

- Lagets startnummer ropas upp, på svenska och engelska, fem minuter innan aktuell starttid och löparen går då in i startfällan. OBS! om löparen inte är på plats vid uppropet kan starttiden inte garanteras.
- Löparens pannlampa skall var släckt i startfällan och får tändas först efter start.
- Vid startlinjen visar en bildskärm lagnamn, startnummer och namn på löpare som ska starta inom de kommande två minuterna.
- Bildskärmen visar också antal sekunder kvar till start för respektive löpare.
- Funktionär håller en hand på löparens axel fram till startögonblicket. Löparen startar när funktionären tar bort sin hand.
- Tävlingskartan erhålles via självservering några meter efter startlinjen.
- Löparen följer snitsel till startpunkten.
- Löpare som kommer sent till start tas omhand av startpersonal i en fålla för "sen start".

### Vågstart

Vågstart sker i herrkavlen kl 00.30 och i damkavlen kl 08.00. Löpare som ska vågstarta, ska vara incheckade och på plats vid vågstarten senast tio minuter innan start. Därefter sker följande:

- Fem minuter innan vågstart välkomnas löparna fram till startplatsen.
- Det är fri placering i led för löparna vid startplatsen.
- Löparen får tävlingskartan handen av funktionär, men får inte titta på kartan förrän efter start.

• Löparen följer snitsel till startpunkten.

• Löpare som kommer för sent till start uppsöker startpersonal på platsen för vågstart.

## OMSTART

Lag som har utgått eller diskvalificerats har möjlighet att delta i omstart för att fullfölja kavlen, utom tävlan.

Lag som omstartar placeras i resultatlistan efter de lag som fullföljt budkavlen utan att omstarta.

### Ungdomskavlen

Omstart i Ungdomskavlen sker från växling/kartplanket, kl 17.15, löpare ska vara incheckade och på plats vid växlingen/kartplanket senast 10 minuter innan omstarten. Växel/kartplanket stänger 5 minuter innan omstart.

### Herr- och Damkavlen

Nytt för i år är att omstart även sker i samband med vågstarten i Herr- och Damkavlen, se text under vågstart.

Omstart 2 i Herrkavlen sker söndag, kl 10.45 och i Damkavlen, söndag kl 12.00. Omstarten sker från växling/kartplanket, löpare ska vara incheckade och på plats vid växlingen/kartplanket senast 10 minuter innan omstarten. Växel/kartplanket stänger 5 minuter innan omstart.

## FÖRSTA HJÄLPEN

Vid akuta olycksfall, ring 112.

Första hjälpen, inklusive bland annat hjärtstartare finns på arenan, se arenakarta, under tiden lördag kl 12.00- söndag kl 15.00. Samtliga vätskeplatser är utrustade med första förband.

## EJ GODKÄNDA LAG

Lag som ej blir godkända vid utcheckning uppsöker vid behov därefter röd utgång (vid utcheckningen) för utredning.

Ej godkänt lag får fortsätta att tävla utifrån möjligheten att protestera mot diskvalificeringen. Skriftlig protest ska inlämnas till tävlingsexpeditionen senast 30 minuter efter beslut om diskvalificering. Om ingen protest inlämnas fortsätter laget utom tävlan på resterande sträckor.

Om protest inlämnas fortsätter laget att tävla i avvaktan på tävlingsjuryns beslut. Om juryn friar laget så fortsätter laget att tävla. Om juryn vidhåller diskvalificeringen kan laget fortsätta utom tävlan på resterande sträckor.

Om diskvalificeringen berör ett tätlag så kommer laget att kvarhållas vid kartplanket vid kommande växel tills 30 minuter efter att täten växlats. Detta för att laget inte ska påverka utgången av tävlingen.

## VILTRAPPORTERING

lakttagelse om vilt i tävlingsområdet rapporteras vid utcheckning/röd utgång.

## LÖPARE SOM AVBRUTIT TÄVLINGEN

Löpare som utgått måste passera utcheckningen för avläsning av SI-bricka. Löparen kommer annars att tolkas som "kvar i skogen", vilket kan innebära eftersök m.m.

## ÖPPNA BANOR

Öppna banor erbjuds fredag 3 maj, kl 13.00-19.00, lördag 4 maj, kl 09.00-19.00 samt söndag 5 maj, kl 09.00-12.00.

Banorna går i ett separat område i anslutning till arenan. Se mer information i Eventor under Tiomila Öppna banor.

## DUSCH/TOALETTER

Se arenakarta. Duscharna är öppna fredag 3 maj, kl 13.00-19.00, lördag 4 maj, kl 10.00 – söndag 5 maj till kl 15.00.

## SERVERING OCH SPORTFÖRSÄLJNING

Öppettider servering, fredag 3 maj, kl 13.00-19.00, lördag 4 maj, kl 10.00 – söndag 5 maj, kl 14.00. Öppettider sportförsäljning, fredag 3 maj, klockan 13.00-19.00. Lördag 4 maj, kl 10.00 -söndag 5 maj, kl 01.00 samt söndag 5 maj, kl 0500-14.00. Mer information hittar du i Åta& Dricka PM på Eventor.

## VACCIN MOT TBE

Fästingambulansen finns på plats på arenan för drop-in vaccination. Du kan vaccinera dig emot TBE, Stelkramp, Bältros och mycket mer. Du finner Fästingambulansen vid ishallen, under lördagen, mellan kl 13.00-20.00.

## 10MILA WEBB-TV OCH ARENAPRODUKTION

Följ Tiomila 2024 live via WebbTV sändningen som erbjuds både på svenska, engelska och finska. Fredag 3 maj – Uppsnack mellan kl 18.00-19.00 med Per Forsberg och gäster. Gratis sändning via Tiomilas webb eller Facebook.

Lördag 4 maj – söndag 5 maj – Tiomilabudkavlarna. Drygt 24 timmars orienteringsgodis med start kl 14.00 på lördagen.

Den svenska sändningen leds av Per Forsberg och med Sara Hagström som expertkommentator. Utöver ett antal fasta kameror och "löpande kameramän" på alla sträckor blir det GPS- tracking. Fasta kameror vid mål och i skogen ger dessutom möjlighet att följa den egna klubbens lag.

Du köper den svenska sändningen på [www.tiomila.se](http://www.tiomila.se) och den engelska eller finska via IOF via <https://orienteering.sport>

Arenaproduktionen, inklusive storbildsskärmen, leds av Kjell-Erik Kristiansen, som även är huvudspeaker, intervjuspeaker är Mårten Frendelius. Dom fokuserar på det som händer på arenan med rejäla inklipp från Tiomila WebbTV.

## PUBLIKT WI-FI PÅ ARENAN

Erbjuds på arenan, sök på "10MILA".

## PRISCERMONIER

De 10 första lagen i respektive kavle får hederspriser. Prisutdelning sker vid följande tider:

16.50 Ungdomskavlen, inklusive invigningsceremoni.  
11.02 Herrkavlen och Damkavlen, inklusive avslutningsceremoni.

Lagen samlas vid scenen för prisutdelning, se arenakarta, senast 10 minuter innan respektive prisutdelning.

## KARTUTLÄMNING/INLÄMNING

### AV HYRDA SI-BRICKOR

Utdelning av kartor för alla kavlar sker i Infocenter söndag 5 maj, mellan kl 12.00-14.00. Kartor erhålls mot inlämnande av lagledarkort. Hyrda SI-brickor inlämnas till Infocenter senast i samband med kartutlämningen.

## RESULTAT

Sträcktider/resultat presenteras online löpande på <http://online.10mila.se/>.

## ORDNING & REDA

- Respektera avspärningar och följ funktionärernas anvisningar.
- Inga dubb Skor inomhus.
- Inga klubbvimplar får slås ner i marken på konstgräsplanen
- Inte tillåtet att flyga med drönare över arenan och/eller tävlingsområdet utan tillstånd från medieproduktionen.
- Inget skräp på marken, använd sopsäckar.

## TÄVLINGSREGLER

SOFTs tävlingsregler och bestämmelser gäller. Det är de tävlandes ansvar att ha kännedom om såväl tävlingsregler och bestämmelser.

## FÖRSÄKRING

Alla löpare deltar på egen risk. Löpare som är medlem i SOFT- anslutning har genom detta ett grundskydd. Löpare som ej är medlem i SOFT- ansluten förening ombeds se över sitt försäkringskydd.

## TÄVLINGSLEDNING

**Tävlingsledare:** Christer Nordström, 076-115 2570

**Arena:** Mats Zackrisson, 070-654 0070

**Tävlingsteknik/IT:** Samuel Henriksson, 070-444 0728

**Kommunikation:** Lennart Agén, 070-564 1710

**Banläggare:** Fredrik Hedin, Ulf Persson,  
Anders Björklund, Jan Frödin,  
Nils Forsberg-Rundström, Stefan Henriksson

**Trafik& Parkering:** Per Wistedt

**Logi:** Christer Nordström

**Ekonomi:** Ingemar Larsson

**Servering:** Jörgen Karlsson

**VIP/Press/Marknad:** Lennart Agén

Tävlingsledningen har svarta västar med  
"Tiomila 2024 Nynäshamn" tryckt på bröstet.

## KONTROLLANTER& COACHER

**Tävlingskontrollant:** Anette Önerud/OK Ravinen

**Bankontrollanter:** Lars Forsberg/OK Ravinen &  
Andreas Hjertson/OK Linné.

**Tävlingscoach:** Stefan Nordström, Tiomilaföreningen

**Bancoacher:** Anders Hallmén& Per-Ove Melinder,  
Tiomilaföreningen

## TÄVLINGSJURY

**Ungdomskavlen:** Ebba Hedegård/OK Kolmården,  
Boo Nordin/SOL Tranås, Lotta Sundblad/Eksjö SOK

**Herrkavlen:** Karin Engvall/OK Kolmården,  
Björn Karlsson/OK Denseln, Sven-Åke Karlsson/  
IKHP Huskvarna

**Damkavlen:** Carina Bergander/Eksjö SOK,  
Björn Karlsson/OK Denseln, Vivianne Lindstam/  
SOL Tranås

**Sammanställande:** Stefan Nordström, Tiomilaföreningen



Nynäshamns  
kommun

# Arena - Tiomila 2024

