



2025

FINSPÅNG

*Utmaning-Fart-Spänning
Tillsammans*

3-4 MAJ



Tävlings-PM

www.tiomila.se

Ändringar i Tävlings-PM jämfört med Preliminärt PM

Detta är vårt slutgiltiga TÄVLINGS-PM för 10MILA 2025 i Fin-spång. För att du lättare ska hitta de ändringar vi har gjort finner du en sammanfattande rubriksättning till höger. Under dessa rubriker finner du de justeringar som vi har gjort i jämförelse med Preliminärt PM. Övrig text är intakt.

• NUMMERLAPPAR	Sidan 7
• KARTA	Sidan 7
• KARTVÄNDNING	Sidan 8
• PUBLIKKONTROLLER	Sidan 9
• KARTPLANK	Sidan 11
• ORDNING & REDA	Sidan 13

Hålltider 10MILA 2025, 2-3 maj

Fredag 2 maj 2025

13:00-19:00	Start och mål Öppna banor
13:00-20:00	Tävlingsexpedition öppen (hämtning av lagkuvert och köp/avläsning av öppna banor)
13:30-20:00	Duschar öppna
18:00-19:00	10MILA TV med uppsnack och intervjuer med Per Forsberg och gäster. Ses på www.tiomila.se

Lördag 3 maj 2025

10:00-19:00	Start och mål Öppna banor
10:00-20:00	10MILA-arenan öppnas med bl.a. Tävlingsexpedition (hämtning av klubbpåsar och köp/avläsning av öppna banor)
10:00	Dusch öppnar
13:45-14:15	Incheckning Ungdomskavlen
14:00	10MILA TV startar sändningen
14:00	Invigningsceremoni
14:30	Start Ungdomskavlen
14:35	Start Partnerkavlen
Ca 16:08	Målgång Ungdomskavlen
16:45-17:15	Incheckning Herrkavlen
Ca 16:50	Prisutdelning Ungdomskavlen
16:50	Kartplank/växeln stänger för Ungdomskavlen
17:00	Omstart Ungdomskavlen
17:30	Start Herrkavlen
Ca 19:56	Målgång ledande herrlag efter sträcka 3
20:45-21:15	Incheckning Damkavlen
20:52	Solens nedgång
21:30	Start Damkavlen
22:50	Jaktstart Herrkavlen (ledande lag)
Ca 23:13	Målgång ledande damlag efter sträcka 2
23:50	"Vågstart" Herrkavlen

Hålltider 10MILA 2025, 4 maj

Söndag 4 maj 2025

04:50	Solens uppgång
05:45	Jaktstart Damkavlen (ledande lag)
Ca 06:12	Målgång Herrkavlen
06:45	"Vågstart" Damkavlen
09:00-12:00	Köp/Start Öppna banor. Avläsning i Tävlingsexpeditionen fram till 14:00
Ca 09:32	Målgång Damkavlen
10:25	Kartplank/växeln stänger för Herrkavlen
10:30	Omstart Herrkavlen
10:55	Kartplank/växeln stänger för Damkavlen
11:00	Omstart Damkavlen
Ca 11:02	Prisutdelning Herrkavlen och Damkavlen inkl. avslutningsceremoni
12:00-14:00	Tävlingsexpedition öppen för kartutdelning
14:00	Målet stänger
15:00	Dusch/toaletter stänger



PM 10MILA 2025 i Finspång

ARENA

10MILA återvänder till Arena Grosvad och Finspång, 30 km väster om Norrköping. Vägvisning från väg 51 strax öster om Finspång. Avståndet till Finspångs centrum är ca 2 km.

10MILA upplevs bäst på plats, på Arena Grosvad. En publikvänlig arena med möjlighet att följa såväl inkommande som utgående löpare. Senast den anrika budkavlen arrangerades här var 2010. Även två etapper av O-Ringen har arrangerats på Arena Grosvad 2019.

På en storbildsskärm kan hela tävlingen följas samtidigt som man upplever atmosfären på arenan. Här finns det stora gräsytor, löparbanor, ishall, sporthallar, gym och äventyrsbad. Dessa kommer givetvis att utnyttjas för gemenskap, logimöjligheter och olika servicefunktioner för deltagarna. Servering, dusch och sportförsäljning kommer vara inomhus.

Arena Grosvad kommer också att ha en drop-zon i anslutning till arenan. Där finns möjlighet att lämna av klubbens packning med klubbttält och den utrustning som behövs för 10MILA. Mer praktisk information finns i separat trafik PM.

- Avstånd parkering-arena 2 100 meter.
- Bussavsläpp/drop-zone, 50 meter från arenan.



TÄVLINGSEXPEDITION

Tävlingsexpeditionen finns i läktarbyggnaden (se arena-karta) och är öppen:

- Fredag 2 maj, kl 13:00-20:00
- Lördag 3 maj, kl 10:00-20:00
- Söndag 4 maj, kl 09:00-14:00

I tävlingsexpeditionen:

- Här hämtas klubbpåsar med nummerlappar, lagledarkort (ger tillträde till växlingsområdet) och eventuella hyrda SI-brickor innan tävlingen. Hyrbrickor återlämnas klubbvis i tävlingsexpeditionen efter tävlingen.
- Föreningens samtliga avgifter måste vara betalda till arrangören innan klubbpåse lämnas ut. Har betalning skett efter sista betalningsdatum ska kvitto på betalningen visas upp när klubbpåsen hämtas. Betalning på plats kan ske med Swish eller med de vanligaste kredit/betalkorten.
- Här görs sena lagändringar. Vid akuta lagändringar som behöver göras utanför tävlingsexpeditionen öppettider hänvisas till målet och röd utgång/utcheckningen.
- Här delas tävlingskartor ut lagvis mot inlämning av lagledarkortet efter tävlingen.
- Här säljs öppna banor och utstämpling sker här efter genomförd öppen bana.

LAGUPPSTÄLLNING

För samtliga budkavlar ska laguppställning med namn registreras i Eventor senast **lördag den 3 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. Vid akuta lagändringar som behöver göras utanför tävlingsexpeditionen öppettider hänvisas till målet och röd utgång/utcheckningen fram till 1 timme före start, för respektive sträcka.

INFORMATION PÅ ARENAN

Information finns centralt på arenan i anslutning till målet (se Arenakarta) och är öppen fredag 2 maj, kl 15:00-19:00, lördag 3 maj, kl 11:00-22:00, söndag 4 maj, kl 08:00-14:00. I informationen kan du lämna in och efterfråga borttappade saker. Här ges även allmän information om tävlingen och logi.

KOMBINATIONSLAG, TILLFÄLLIGA LAG OCH LÖPARBANK

Vi tillåter kombinationslag enligt Svenska Orienteringsförbundets (SOFTs) tävlingsanvisningar. Vi tillåter även tillfälliga lag som ej är anslutna till 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.tiomila.se under Tävling/Löparbank. Där kan löpare söka lag och lag söka löpare!

PM 10MILA 2025 i Finspång

STRÄCKLÄNGDER/START- OCH VÄXLINGSTIDER M.M.

Ungdomskavlen

- Start lördag 3 maj klockan 14:30.
- Målgång lördag 3 maj cirka klockan 16:00.
- Omstart lördag 3 maj klockan 17:00.
- I banlängderna ingår 380 meter snitsel för alla sträckor utom sträcka 1 som har 570 meter snitsel.
- Ungdomar **upp till DH-16 får delta.**
- Minst två sträckor ska i sin helhet springas av flickor.
- Det är tillåtet att starta med **två löpare på sträcka 2 och 3**, den löpare som kommer först till växeln skickar ut nästa sträckas löpare.
- **Sträcka 4 ska löpas av en flicka.**

Sträcka	Banlängd	Stigning	Sträcktid	Start	Mål	Gaffling	Svårighet	Kartstorlek
1	3,8-3,9 km	105 m	23 min	14:30	14:53	Gafflad	Orange	A4
2	3,6-3,7 km	105 m	22 min	14:53	15:15	Gafflad	Orange	A4
3	2,8 km	75 m	20 min	15:15	15:35	Rak	Gul	A4
4	4,3-4,4 km	110 m	33 min	15:35	16:08	Gafflad	Orange	A4

Herrkavlen

- Start lördag 3 maj klockan 17:30.
- Målgång ledande lag efter tre sträckor lördag 3 maj cirka klockan 19:56.
- Jaktstart ledande herrlag, lördag 3 maj klockan 22:50.
- Vågstart lördag 3 maj klockan 23:50.
- Målgång söndag 4 maj cirka klockan 06:12.
- Omstart söndag 4 maj klockan 10:30.
- I banlängderna ingår 450 meter snitsel för alla sträckor utom sträcka 1 som har 690 meter snitsel.
- * = Kartvändning, 2 ggr per sträcka.

Sträcka	Banlängd	Stigning	Sträcktid	Start	Mål	Gaffling	Dag/Natt	Vätska	Kartstorlek
1	8,9 km	310 m	51 min	17:30	18:21	Gafflad	Dag	Ja	A3
2	7,7 km	265 m	46 min	18:21	19:07	Gafflad	Dag	Ja	A3
3	8,2 km	285 m	49 min	19:07	19:56	Gafflad	Dag	Ja	A3
4	16,3 km	460 m	96 min	22:50	00:26	Rak	Natt	Ja	A3+*
5	6,8 km	220 m	41 min	00:26	01:07	Gafflad	Natt	Ja	A3
6	6,8 km	245 m	41 min	01:07	01:48	Gafflad	Natt	Ja	A3
7	5,8 km	210 m	35 min	01:48	02:23	Gafflad	Natt	Ja	A3
8	11,8 km	415 m	69 min	02:23	03:32	Rak	Natt	Ja	A3+
9	13,9 km	450 m	78 min	03:32	04:50	Gafflad	Natt/gryning	Ja	A3+*
10	15,1 km	470 m	82 min	04:50	06:12	Gafflad	Gryning/dag	Ja	A3+*

Damkavlen

- Start lördag 3 maj cirka klockan 21:30.
- Målgång ledande lag efter två sträckor lördag 3 maj cirka klockan 23:13.
- Jaktstart ledande damlag, söndag 4 maj klockan 05:45.
- Vågstart söndag 4 maj klockan 06:45.
- Målgång söndag 4 maj cirka klockan 09:32.
- Omstart söndag 4 maj klockan 11:00.
- I banlängderna ingår 450 meter snitsel för alla sträckor utom sträcka 1 som har 690 meter snitsel.

Sträcka	Banlängd	Stigning	Sträcktid	Start	Mål	Gaffling	Dag/Natt	Vätska	Kartstorlek
1	7,7 km	290 m	54 min	21:30	22:24	Gafflad	Skymning/natt	Ja	A3
2	6,6 km	260 m	49 min	22:24	23:13	Gafflad	Natt	Ja	A3
3	12,6 km	375 m	90 min	05:45	07:15	Rak	Dag	Ja	A3+
4	5,1 km	175 m	35 min	07:15	07:50	Gafflad	Dag	Ja	A3
5	7,1 km	235 m	49 min	07:50	08:39	Gafflad	Dag	Ja	A3
6	8,3 km	305 m	53 min	08:39	09:32	Gafflad	Dag	Ja	A3

Arenakarta, Arena Grosvad



PM 10MILA 2025 i Finspång

STAFETTLIGAN

Herrkavlen och Damkavlen ingår som deltävling 3 i den svenska Stafettligan.

DELTAGANDE I FLERA BUDKAVLAR

- 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 mer än en gång i samma kavle.

LAGLEDARE

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

STARTNUMMER

Startnummer för de 150 bästa lagen i Dam- och Herrkavlen samt 100 bästa lagen i Ungdomskavlen är utifrån placering i 10MILA 2024. Vakanta nummer bland dessa fylls ut av ar-rangören. För övriga lag är startnumret lottat. Se Eventor för startlista.

NUMMERLAPPAR

- Nummerlappen ska vara synlig i sin helhet under hela sträckan.
- Tag med egna säkerhetsnålar! Det kommer att finnas ett begränsat antal säkerhetsnålar till försäljning i tävlings-expeditionen.
- Streckkoden på nummerlappen måste vara oskadad för avläsning vid ingång till start- och växlingsområdet.
- För ungdomskavlen sträcka 2 och 3 är det viktigt att den löpare som är anmäld på sträcka 2-1 har nummerlapp märkt 2-1 och den som är anmäld på sträcka 2-2 har nummerlapp märkt 2-2 osv.
- Nummerserier: Damkavlen, 1-299, Herrkavlen, 301-699, Ungdomskavlen 701-999.

TERRÄNGBESKRIVNING

Tävlingsområdet är till stora delar på samma klassiska mar-ker som användes vid 10MILA 2010 och O-Ringen 2019. Närmast arenan är ett stigrikt friluftsområde medan de längre banorna möts av skog av vildmarkskaraktär. Det har under senaste åren hänt en del i området med bland annat avverkningar till följd av granbarkborreangrepp.

TERRÄNGTYP OCH KUPERING

Skogsmark med främst blandad barrskog där största delen är öppen tallskog med god sikt. Närmast arenan är området stigrikt och skogsbestånden skiftar i ålder. De längsta banor-na når områden med vildmark där stigar är mindre förekom-mande. Det finns sankmarker av varierande storlek och ett antal detaljrika sluttningar. Kuperingen i tävlingsområdet är svag till måttlig. Enstaka brantare stigningar om cirka 25–50 höjdmeter förekommer.

FRAMKOMLIGHET

Framkomligheten är mestadels mycket god. De flesta ba-norna passerar områden med tätare vegetation där löpbar-heten begränsas. På ett antal mindre områden finns många nedfallna träd liggandes tätt ihop till följd av granbarkborre-angrepp. Dessa områden är redovisade på kartan som myck-et svårframkomliga. På vissa ställen finns sammanhängande partier med öppna hållmarker och mycket god sikt som in-bjuder till högre fart.

KARTA

Holmenskogen, digitaltryckt karta från SOFT certifierad kart-utskrivare. Skala 1:10 000, förutom Ungdomskavlen som har skala 1:7 500. Ekvidistans 5 meter. Kartan är ritad 2019 av Tord Hederskog och reviderad 2024 av Kalle Engblom och Jerker Boman.

Kontrollbeskrivningar är tryckta på kartan. Kodsiffra finns även intill kontrollringen. Radio/TV- kontroller är inte angivna på kontrollbeskrivningen. **Nödnummer 076-563 02 21** (till första hjälpen på arenan) är tryckt på kartan.

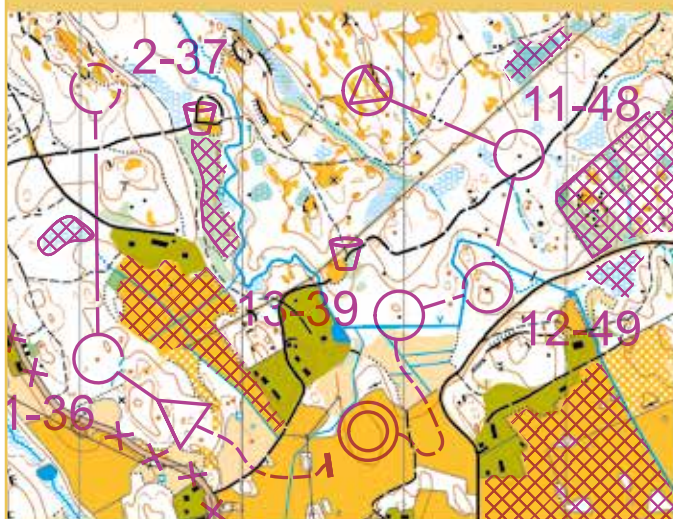
Förbjudna områden med heldragen linje är markerade med heldragen blå/gul snitsel i terrängen. Förbjudna områden med streckad linje är markerade med hängande blå/gul snitsel.

Det förekommer otydliga stigar som är förstärkta med vit snitsel, berör framförallt ungdomskavlen. Det finns några reflexbanor i terrängen vilka endast är redovisade på kartan om de uppfyller kartnormen för stig.

Till följd av granbarkborreangrepp har flertalet områden nedfallna träd som begränsar löpbarheten i olika omfatt-ning. Dessa områden är redovisade med stående, grönt ras-ter (Karttecken 407. Undervegetation: Löphindrande samt 409. Undervegetation: Svårlöpt) samt i några fall där enstaka träd utmärker sig och är markerade med tjockt mörkgrönt streck (410. Vegetation: Mycket svårlöpt). Det förekommer liggande träd som inte är redovisade på kartan om de inte bedömts som alltför löphindrande.

PM 10MILA 2025 i Finspång

TECKENFÖRKLARING FÖRTYDLIGANDE



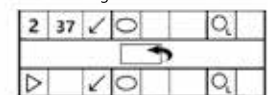
Kartplats/
växelplan

Startpunkt,
obligatorisk att
passera

Obligatorisk snitsling från kontrollen



Kartvändning



Obligatorisk
snitsling

1-50

Kontroll, kontroll- och kodsiffror

Mål



Förbjudet område
(Avspärrat i terräng med snitselband)



Förbjudet område
(Som ej avspärrats i terräng)



Förbjuden tomtmark



Undervegetation:
svårlopt/löphindrande



Startpunkt efter
kartvändning



Vätskestation



Förbjuden del av väg

10MILA FINSPÅNG 3-4 MAJ 2025

Exempelkarta

Bild 1. Teckenförklaring - förtydligande av kart- och banpåtryck, samt kontrollbeskrivning.

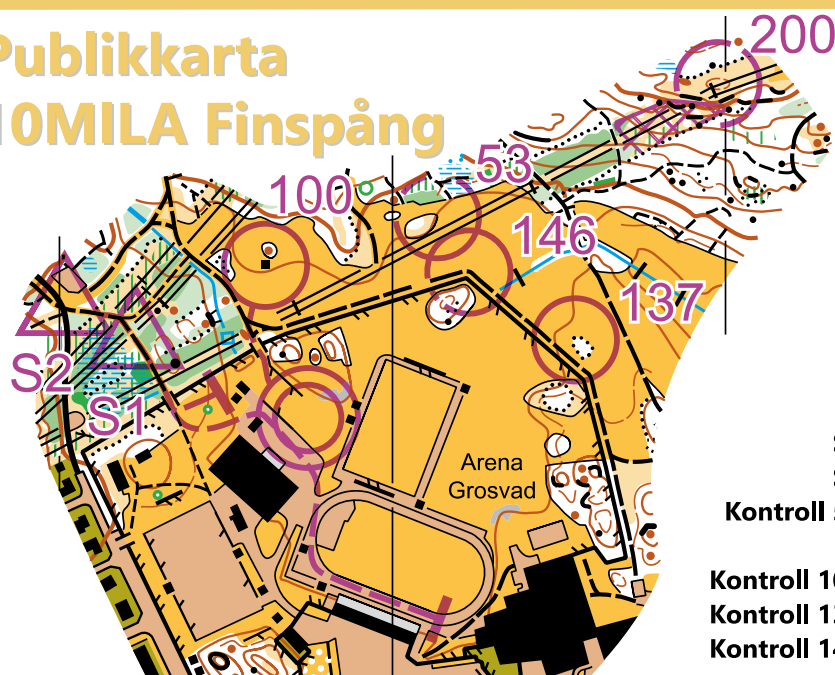
KARTVÄNDNING

På sträcka 4, 9 och 10 i herrkavlen används kartvändning två gånger under varje sträcka. Det betyder att:

- Första delen av banan finns på kartans framsida.
- Andra delen finns på baksidan.
- Tredje delen finns återigen på framsidan.

Kartvändning markeras på kartan och i kontrollbeskrivningen enligt bild 1 ovan. Kartvändning är markerat på kontrollbeskrivningen, vilken endast finns på framsidan av kartan.

Publikkarta 10MILA Finspång



10MILA 2025									
▷	S1		/						
▷	S2		/	/	×				
	53		◇					▷	
	100		■					○	
	137		◁					○	
	146		/		<				
	200		○					○	

S1: Startpunkt ungdomskavle

S2: Startpunkt dam- och herrkavle

Kontroll 53: Ungdom str. 4

Herrar str. 5, 6 och 7

Kontroll 100: Sista kontroll ALLA klasser

Kontroll 137: Herrar str. 8

Kontroll 146: Herrar str. 3

Damer str. 2

Kontroll 200: Herrar str. 1-2, 4 och 8

Damer str. 1 och 3

Kontrollera kodsiffror noggrant
Kontrollerna sitter tätt

Bild 2. Arenakarta för åskådare med synliga publikkontroller inifrån arenan.

PM 10MILA 2025 i Finspång

PUBLIKKONTROLLER

Från arenan kan åskådare se löpare inkomma mot mål samt varva inom synhåll. Se karta i Bild 2 (föregående sida) för information om vilka sträckor som passerar vilka kontroller.

Det är strikt förbjudet att gå utanför arenans inhägnad och beträda tävlingsområdet där kontrollerna sitter. Arenaspeaker kommer informera om när löpare närmar sig respektive kontroll.

Kontroll 200 kan med fördel åskådas med kikare från arenan. Vid kontroll 200 finns ett förbjudet område markerat på kartan (enligt bild 2) med heldragen snitsel på norra sidan. Snitseln är dragen ovanför de översta branterna i kartbilden, men är utritade nedanför branterna på kartan i mån av plats.

KONTROLLER

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

Kontrollera kodsiffran noga, det är tätt mellan kontrollerna i vissa områden. Vissa kontroller är bemannade.



TV-kontrollerna har reklambanner runt stämpelstolpen.

VÄTSKA

Vid på kartan markerade vätskekontroller erbjuds vatten och UMARA sportdryck.

STÄMPLINGSSYSTEM

SportIdent används som stämplingssystem i samtliga budkavlar. Air+ (touchfree) är aktiverat. Det går också att stämpla på traditionellt sätt med en SI-pinne som inte stödjer Air+ (touchfree).

- Max antal kontroller på en sträcka är 24 stycken. Det är eget ansvar att använda en SI-bricka som kan lagra tillräckligt många stämplingar.
- Samma SI-bricka får endast användas på en sträcka i tävlingen, oavsett budkavle.
- Vid stämpling är det löparens ansvar att försäkra sig om att ljus- och ljudsignal fås från kontrollenheten eller SI-brickan som då bekräftar att stämplingen är godkänd. Om så inte sker, stämpla vid kontrollenheten intill.
- Kontroll av batterinivå för SIAC-brickor (touchfree) kan göras vid incheckningen.

SOLENS UPP- OCH NEDGÅNG

Solen går ner klockan 20:52 lördag 3 maj.

Solen går upp klockan 04:50 söndag 4 maj.

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. De lag i Dam- och Herrkavlen, som ska bära GPS-sändare, anges på www.tiomila.se 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 i samband med avläsning av SI-bricka.

OBS! Ej återlämnad GPS-sändare och väst faktureras berörd klubb med 1 800 SEK.

PM 10MILA 2025 i Finspång

START OCH INCHECKNING

- 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.
- För ungdomskavlen sträcka 2 och 3 är det viktigt att den löpare som är anmäld på sträcka 2-1 har nummerlapp märkt 2-1 och den som är anmäld på sträcka 2-2 har nummerlapp märkt 2-2 osv.
- Efter incheckning får löparen inte lämna start- och växlingsområdet.

Incheckning för sträcka 1, samtliga budkavlar, ska ske följande tider.

Budkavle	Starttid	Incheckningstid
Ungdomskavlen	14:30	13:45-14:15
Herrkavlen	17:30	16:45-17:15
Damkavlen	21:30	20:45-21:15

Fållan från uppvärmningsområdet vid incheckningen till startplatsen, 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 200 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.

VÄXLING

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

Det finns två fållor på upploppet, följ skyltning.

Fälla 1: Tät- och målfälla

Denna fålla ligger till vänster i löpriktningen.

- Tätlagen springer in här vid växling.
- Samtliga lag springer in här vid målgång.
- När tätlagen har växlat färdigt, skyltar funktionärer om fållan så att den används enbart som målfälla.

Fälla 2: Växlingsfälla

Denna fålla ligger till höger i löpriktningen.

- Övriga lag springer in här vid växling.

OBS! Samtliga löpare målstämplar direkt efter mållinjen. Utebliven målstämpling innan växling sker medför diskvalificering.

Efter målstämplingen lämnar löparen sin karta 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 kartakuten efter kartplanket.



PM 10MILA 2025 i Finspång

KARTPLANK

Var noga med att ta rätt karta från kartplanket. Om din karta saknas på kartplanket, 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.



MÅLGÅNG

Det finns två fällor på upploppet, **vid målgång ska samtliga lag använda fälla 1**, som ligger till vänster i löprikningen. Målstämpling sker direkt efter mållinjen. För de främsta lagen i respektive kavle avgör vid behov måldomare placeringen, inte målstämplingen.

SAMLING OCH STARTLISTA FÖR JAKTSTART OCH VÅGSTART

- **Jaktstart** sker för lag som är **mindre än 60 minuter efter första lag i mål innan uppehållet**.
- **Vågstart** sker gemensamt för lag som är **60 minuter eller mer efter första lag i mål innan uppehållet**.

Upprop och startplats för löpare, som deltar i jaktstart eller vågstart, är innanför incheckningen och framför storbildsskärmen, se arenakarta. Jaktstartlista respektive vågstartlista, publiceras på www.tiomila.se

JAKTSTART

Första jaktstart sker i **herrkavlen kl 22:50** och i **damkavlen kl 05:45**. Löpare som deltar i jaktstarten ska vara incheckade och på plats vid jaktstarten **senast tio 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. För löpare som inte är på plats vid upploppet 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 hänvisas av startpersonal till fällan för "sen start".



PM 10MILA 2025 i Finspång

VÅGSTART

Vågstart sker i **herrkavlen kl 23:50** och i **damkavlen kl 06:45**. 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 i 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. 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

Lag som inte har passerat växeln innan den stänger deltar i omstarten. Dessa lag startar gemensamt oavsett hur många sträckor som laget har kvar att genomföra. Även lag som utgått av någon orsak deltar i omstarten.

Lag som utgått i herrkaveln på sträcka 1, 2 och 3 samt damkaveln sträcka 1 och 2 har dock möjlighet att delta redan i vågstarten. Detta ska anmälas till röd utgång senast klockan 23:20 för herrkaveln och klockan 06:15 för damkaveln.

Löpare som ska delta i omstarten ska vara incheckade och befinna sig i växlingsfållan senast 10 minuter innan omstart. Omstarten sker från kartplanket.

Lag som startar i omstarten kan placeringsmässigt inte passera de lag som inte omstartat på samma sträcka.

Lag som utgått av någon anledning och som deltar i våg- och omstart fortsätter utom tävlan.

- Omstart **ungdomskaveln** lördag klockan 17:00, växel stänger klockan 16:50.
- Omstart **herrkaveln** söndag klockan 10:30, växel stänger klockan 10:25.
- Omstart i **damkaveln** söndag klockan 11:00, växel stänger klockan 10:55.

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 röd utgång 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 tåtlag så kommer laget att kvarhållas i växlingsområdet tills 30 minuter efter att täten växlat. Karta för kommande sträcka erhålls vid kartakuten.

FÖRSTA HJÄLPEN

Vid akuta olycksfall, **ring 112**. Första hjälpen, inklusive bland annat hjärtstartare finns på arenan (se arenakarta) under tiden lördag kl 14:30 till söndag kl 15:00.

Samtliga vätskeplatser och kontrollvakter är utrustade med första förband. Nödnummer **076-563 02 21** (till första hjälpen på arenan) är tryckt på kartan.

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.



PM 10MILA 2025 i Finspång

DUSCH OCH TOALETTER

Se arenakarta. Duscharna är öppna:

- Fredag 2 maj, kl 13:30-20:00
- Lördag 3 maj, kl 10:00 – söndag 4 maj till kl 15:00

10MILA WEBB-TV OCH ARENAPRODUKTION

Se separat information på sid 15.

SERVERING OCH SPORTFÖRSÄLJNING

Se separat information på sid 16.

PRISCERMONIER

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

- Ungdomskavlen lördag kl 16:50.
- Herrkavlen och Damkavlen söndag klockan 11:02 i samband med avslutningsceremonin.

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

KARTUTLÄMNING OCH ÅTERLÄMNING AV HYRDA SI-BRICKOR

Utdelning av kartor för alla kavlar sker i tävlingsexpeditionen söndag 4 maj, mellan kl 12:00-14:00. Kartor erhålls mot inlämnande av lagledarkort. Hyrda SI-brickor inlämnas lagvis till tävlingsexpeditionen senast i samband med kartutlämningen. Ej återlämnade SI-brickor debiteras med 1 000 SEK/bricka.

RESULTAT

Sträcktider/resultat presenteras online löpande på www.tiomila.se

ORDNING & REDA

Respektera avspärningar och följ funktionärernas anvisningar. Följande gäller:

- Inga dubbskor inomhus.
- Klubbvimplar får endast sättas upp vid vindskydden/klubbältan.

- Inga klubbvimplar eller något annat får slås ner i marken.
- Inte tillåtet att flyga med drönare över arenan och/eller tävlingsområdet utan tillstånd från arenaproduktionen.
- Inget skräp på marken eller i terrängen, nedskräpning är förbjudet! Den som medhar egen energiprodukt kastar eventuell förpackning i soppåse vid vätskekontroll eller tar med den till målet, det är i enlighet med allemansrätten och svensk lag förbjudet att kasta skräp i skogen.
- Skräp på arenan tas med och slängs vid iordningsställda återvinningsstationer och sorteras i två fraktioner, brännbart och matavfall.

TÄVLINGSREGLER

SOFT:s tävlingsregler och bestämmelser samt detta PM gäller. Det är de tävlandes ansvar att ha kännedom om såväl tävlingsregler, bestämmelser och PM.

KLÄDSEL

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

FÖRSÄKRING

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

ÖPPNA BANOR

Öppna banor kommer att erbjudas:

- Fredag 2 maj klockan 13:00-19:00
- Lördag 3 maj klockan 10:00-19:00
- Söndag 4 maj klockan 09:00-12:00

Banorna går i ett separat område i anslutning till arenan. Försäljning av Öppna banor och utstämpling är i tävlingsexpeditionen i läktarbyggnaden. Mer information i Eventor.



PM 10MILA 2025 i Finspång

TÄVLINGSLEDNING

Projektledare

Henrik Peterson och Jan Berggren

Marknad och kommunikation

Mats Rosander och Björn Persson

Ekonomi

Ebba Hedegård och Anneli Borg

Arena

Magnus Hedegård och Björn Axelsson

Boende

Sofia Westerberg och Henrik Ljungemyr

Tävlingsledare

Karin Engvall och Björn Karlsson

Tävlingstekniska ärenden

Karin Engvall, Björn Karlsson och Emil Kalered

Banläggarteamet

Anton Tynong och Rickard Börjesson (Dam- och Herrkavlen)

Maria Nordwall och Bengt Schwartz (Ungdomskavlen och Öppna banor)

Tävlingscoach

Christer Nordström, Tiomilaföreningen

Bancoacher

Anders Hallmén och Per-Ove Melinder, Tiomilaföreningen

Tävlingskontrollant

Göran Brattgård, Tjalve OK

JURY

Ungdomskavlen

- Boo Nordin, SOL Tranås
- Per Larsson, Västerviks OK
- Daniel Håkansson, OK Gränsen

Herrkavlen

- Sven-Åke Karlsson, IKHP Huskvarna
- Lotta Sundblad, Eksjö SOK
- Thomas Almqvist, Västerviks OK

Damkavlen

- Vivianne Lindstam, SOL Tranås
- Carina Bergander, Eksjö SOK
- Johan Stark, Västerviks OK

Sammankallande

Christer Nordström, Tiomilaföreningen



PM 10MILA 2025 i Finspång

10MILA WEBB-TV

För dig som inte har möjlighet att vara på plats på tävlingsarenan rekommenderar vi 10MILAs webbTV-sändningar. Vi erbjuder sändningar både på svenska, engelska och finska.

10MILA WEBB-TV PÅ SVENSKA

Fredag 2 maj – Uppsnack

Mellan kl 18:00–19:00 är det uppsnack och intervjuer med Per Forsberg och gäster inför 10MILA-helgen. Gratis sändning.

Lördag 3 maj till söndag 4 maj – 10MILA-budkavlarna

Sändningen startar kl 14:00 på lördagen och pågår under drygt 24 timmar. Följ de spännande tävlingarna under ledning av Per Forsberg som tillsammans med expertkommentatorerna ser till att du har full koll på varje skede från start till mål.

Du kommer kunna se löparna inne på arenan, ute vid kontrollen i skogen och även längs sträckorna där våra löpande kameror ger dig möjligheten att få hänga med mitt i händelsernas centrum.

Topplagen kommer även följas med GPS vilket ger en heltäckande bevakning under alla sträckor.

Löpande kameror och GPS-tracking används i dam- och herrkavlen. Information om hur du köper sändningen publiceras på www.tiomila.se

10MILA WEBB-TV PÅ ENGELSKA OCH FINSKA

I samarbete med Internationella Orienteringsförbundet (IOF) erbjuder vi även sändningen på engelska och finska. Information om hur du köper sändningen finns på IOF-TV <https://tv.orientering.sport>

BETALNINGSPÅGÅRNING

Betalning inom Sverige

Bank: Swedbank

Bankgironummer: 489-1701

Betalningsmottagare: Föreningen 10MILA 2025 Östergötland

Betalningsmottagarens adress:

c/o Mats Rosander, Kapplandsv. 8, 612 34 Finspång

Vänligen ange fakturanummer vid betalning.

Eventuella betalnings-/fakturafrågor ställs till:

ekonomi2025@10mila.se

Betalning från utlandet/cross-border payment

Bank: Swedbank

IBAN: SE48 8000 0848 0681 4688 5390

BIC/SWIFT: SWEDSESS

Valuta/Currency: SEK

Betalningsmottagare/Payee:

Föreningen 10MILA 2025 Östergötland

Betalningsmottagarens adress/Payee's address:

c/o Mats Rosander, Kapplandsv. 8, 612 34 Finspång

Vänligen ange fakturanummer vid betalning. Please provide invoice number when paying.

Eventuella betalnings-/fakturafrågor ställs till:

ekonomi2025@10mila.se

Any payment/invoice questions should be addressed to

ekonomi2025@10mila.se

KONTANTLÖST UNDER TÄVLINGSDAGARNA

Observera att det inte kommer gå att betala med kontanter under själva arrangemanget!

De betallösningar som erbjuds är Swish och betalkort.

Notera även att det kan vara bra att inte helt förlita sig på Swish, utan att även ta med ett betalkort, om nätverksuppkopplingen blir överbelastad och Swish därmed inte fungerar.

**UPPLEV DRAMATIKEN,
KÖP BILJETT TILL WEBB-SÄNDNINGEN.
www.tiomila.se**



PM 10MILA 2025 i Finspång

MAT & DRYCK

COOP-restaurangen finns inne i ishallen där det serveras varm mat. COOP-kiosken finns ute på arenan i anslutning till publikplats.

Det finns även försäljning från foodtrucks på arenan. Viltkebab och Knäckepizza från Leksandsbröd. Matbiljett till knäckepizza säljs i COOP-kiosken och hämtas sedan i foodtrucken.

- Matbiljetter till serveringen säljs i ishallen i anslutning till COOP-restaurangen.
- **OBS!** 10MILA är ett kontantfritt evenemang, så all betalning sker med kort eller swish.

COOP-RESTAURANGEN

Lördag kl 12:00-22:00

Söndag kl 10:00-14:00

Meny:

- Köttfärssås och pasta
- Kycklingsgryta och ris
- Vegetarisk sås och pasta

COOP-KIOSKEN

Lördag kl 10:00-24:00

Söndag kl 00:00-14:30

Meny:

- Hamburgare
- Korv
- Soppa
- Fika och mackor
- Kioskvaror



FOODTRUCKS

Viltkebab

Lördag kl 11:00-22:00

Söndag kl 08:00-14:00

- Viltkebab betalas i Foodtrucken.

Knäckepizzan

Lördag kl 11:00-22:00

Söndag kl 08:00-14:00

- **OBS!** Matbiljett till Knäckepizzan säljs i COOP-kiosken och pizzan hämtas sedan i foodtrucken.

SPORTFÖRSÄLJNING

Hos Pölder Sport hittar ni allt ni behöver för orientering! Ni kommer även kunna ta del av exklusiva erbjudanden på trailskor, löparskor, kläder och mycket, mycket mer! Ni hittar Pölder Sport inne i ishallen.

Öppettider:

Fredag kl 16:00-20:00

Lördag kl 10:00-00:30

Söndag kl 06:00-13:00



Arrangörer av 10MILA 2025 i Finspång



Finspångs SOK

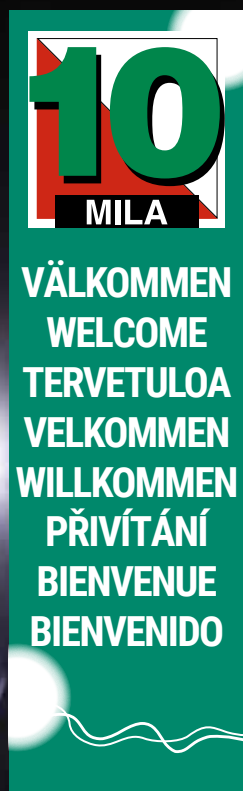


OK Kolmården



OK Denseln

www.tiomila.se



10MILA FINSPÅNG 2025





FINSPÅNG